# منتهي اللذة

محمد خالد



# منتهي اللذة

اسم الكتــــاب : منتهي اللذة

اســم المـؤلـف : محمد خالد

الاشـراف العـام: جمال ابراهيم

النـاشـــــــــر : الحريه للنشر والتوزيع

رقــم الإيــداع 25160 /2012

الترقيم الدولى: 977-5832-65-0

الطبـعـة الأولى: 2012







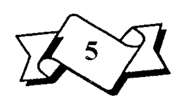
3 ميدان عرابى - وسط البلد - القاهرة
0111 222 74 23 - 012 238 779 21
تليفون وفاكس: 679 45 57 022 002

# المقدمة

إن الجنس في حقيقته جزء من الحياة وعنصر من عناصرها لاغنى عنه، إذ هو الأداة الوحيدة لإشباع الحاجة الغريزية التي فطرت عليها المخلوقات . وإنه من حق الرجل والمرأة أن يحصل على قدر من المتعة التي من شانها أن تهذب السلوك، يقول الإمام الغزالي :« النكاح بسبب دفع غائلة الشهوة مهم في الدين، فإن الشهوة إذا غلبت ولم تقاومها قوة التقوى، جرّت إلى اقتحام الفواحش وإليها أشار بقوله عليه السلام :﴿ إلا تفعلوه تكن فتنة في الأرض وفساد عريض﴾ .

وندرك أهمية الجنس في حياة الإنسان عندما نرى كثيرا من الزيجات انهارت لسبب بسيط وهو فشل الأزواج في إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة لكل واحد منهما، ذلك أن الجنس يعني الكثير بالنسبة للزوجين .

أما بالنسبة للزوج فهو : يشبع غريزته الجنسية لان الذكر في معظم الكائنات الحية يتمتع بغريزة جنسية أقوى وهذا على عكس المرأة التي تبدو غريزتها أقل تنبيها من غريزة الرجل – هذا لا يعني أن غريزتها ضعيفة – وللدلالة على ذلك أن كل سنتمتر مكعب من السائل المنوي عند الرجل يحتوي على 60 مليون حيوان منوي وحيث أن الرجل يقذف بين 3 و5

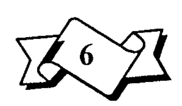


سنتيمترات مكعبة في كل اتصال جنسي، وفي الوقت نفسه يستطيع أن يكرر هذا الاتصال بين مرتين إلى خمس مرات في اليوم الواحد، إن هذا الكم الهائل من الحيوانات المنوية الذي ينتجه جهاز الرجل التناسلي إن لم يصرف فانه يسبب ضغطا نفسيا وجسديا لا يطاق ولا يحتمل، إن الزوجة المحبة المتجاوبة جنسيا مع زوجها يمكن أن تكون معينة كبيرة له على تحقيق الإشباع الغريزي، والتغلب على كل الاغراءات التي يمكن أن تصرف قلبه وفكره عنها، وهذا الإشباع الغريزي يزيد من محبة الزوج لزوجته وهذه المحبة لا يمكن أن تنشأ بينهما طالما أن علاقتهما الجنسية غير مشبعة .

واما بالنسبة للزوجة : فيشبع أنوثتها ويطمئنها من جهة حب زوجها لها وهذا احتياج أساسي أكثر عمقا في المرأة منه في الرجل، ولو أدرك الرجال هذا الاحتياج لدى زوجاتهم لاستمتعوا كثيرا بالجلوس مع زوجاتهم، وإنه لمن الصعب جدا على المرأة أن تهب حبها وتجعل أنوثتها العارمة لرجل لا يشبع احتياجها الأنثوي والعاطفي .

**ونخلص من هذا كله إلى مدى أهمية الجنس في حياة الإنسان وأن كلا من الرجل والمرأة له احتياجات جنسية ينبغي أن تشبع في الزواج.**

***

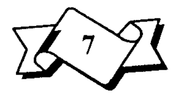


# فنون الإمتاع في أوضاع الجماع

**هناك** أكثر من 150 وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها. المهم هو أن بإمكان الزوجين معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يريحهما وما يمتعهما مع الاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج. ونذكر منها:

( 1 ) **طريقة الفارسة**: طريقة تعشقها كل الزوجات، طريقة تجعل الزوجة هي المسيطرة والمتحكمة والمتمتعة. وهي بان يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتركب فوقه مثل الخيال الذي يمتطي الفرس وتضع يديها على صدر الزوج أو تضعهما على نهديها لمزيد من الإثارة كما أن الزوج يستطيع أن يداعبها بإثارة نهديها كما أنها تستطيع أن تنثني لمبادلته القبلات.

( 2 ) **الطريقة العالمية العادية**: وهذه الطريقة وهي الأكثر انتشارا في العالم بحيث تستلقي الزوجة على ظهرها مع فتح ساقيها ومن ثم يأتي الزوج فوقها وتلف ساقيها خلفه أو تفتحهما بحيث يكون الصدر على الصدر والوجهان متقابلان لتبادل القبلات وتكون أكثر متعه ومداعبه حتى باليد بلمس النهدين وغيرهما.



( **3** ) **طريقة الجماع العميق**: وهذه الطريقة تجعل الجماع مثيرا للطرفين، وهو أن تستلقي الزوجة على ظهرها وقد شبكت يديها على رأسها وقد ألصقت فخذيها بصدرها بينما الساقين فوق كتف الزوج. وهنا يمكن للزوج أن يصل إلى نقطة عميقة جدا في الجماع علما أن هذه الطريقة لا تنفع إلا للزوجة الرشيقة المرنة أما الحامل أو البدينة لا يمكنها عمل ذلك بشكل سليم.

( **4** ) **طريقة وجها لوجه**: وهذه الطريقة تكون بجلوس الزوجة على طرف السرير أو على كرسي والاهم أن لا يكون مرتفعا عن وسط الزوج، وتكون بالمقابلة وجها لوجه بفتح الساقين ويمكن أن تثنيهما الزوجة حول الزوج.

( **5** ) **طريقة الاحتضان العلوي**: وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة على ظهرها وتمد رجليها ويديها، وينسلم الزوج عليها وقد فرقت رجليها حتى يتمكن من إدخال القضيب ومن ثم تغلق ساقيها وتفردهما، والزوج هو الذي يتحكم. وميزة هذه الطريقة أنها تجعل المهبل ضيقا جدا كلما أغلقت الزوجة فخذيها أكثر مما يعطي الزوج الفرحة بهذا الضيق.

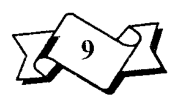
( **6** ) **طريقة العجلة**: وهذه الطريقة متعبة للطرفين بحيث تمسك الزوجة طرف كرسي أو طاولة ويرفعها الزوج من قدميها بحيث يأتي وسطها

واقفا ويتم الإيلاج مع تحكمه الكامل بها حيث سيكون فخذيها بيديه لسحبها ودفعها مع إمكانية أن تثني قدمها من ركبتها على ظهره للإستناد.

( 7 ) **طريقة الجلوس الخلفي**: هذه الطريقة ممتعة وتجلب جماعا مثيرا وخاصة للزوجة، كما انه يريح الزوج من التعب والإرهاق وتكون بأن يستلقي الزوج على ظهره وتأتي الزوجة وتجلس عليه كفارسة ولكن ظهرها لوجه الزوج وبذلك تتحكم الزوجة في سرعة الحركة وتتمتع كيفما تريد كما أنها تستطيع أن تنزل بظهرها على صدر الزوج الأمر الذي يمنح الزوج فرصة مداعبة النهدين بيديه.

( 8 ) **طريقة التراكب**: هذه الطريقة جميلة وفيها إحساس ورومانسية كبيرة، وهي بتراكب الزوجين على بعضهما تماما. وتتم بأن يستلقي الزوج على ظهره وتستلقي الزوجة فوقه بحيث يكون صدرها مقابل صدره مع فرد الأرجل وتباعدهما والتصاق القدمين. ويتحكم الزوجان بالجماع بحيث ان الزوجة ترفع مؤخرتها والزوج يسحبها بيديه من خصرها.

( 9 ) **طريقة المواجهة الخلفية**: هذه الطريقة تحتاج لمقعد يجلس عليه الزوج مع فتح ساقيه وتأتي الزوجة لتجلس بحضنه بحيث تعطيه ظهرها أو جنبها وهذا يمنحهما فرصة المداعبة بالقبلات واللمسات مع التحكم بسرعة الجماع.

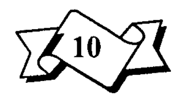


( **10** ) **الطريقة الخلفية وقوفا**: هـذه الطريقـة تكـون وقوفـا بحيـث تـضع الزوجة يديها على الجدار أو الدولاب ويأتي الزوج من الخلف وقوفـا بحيث تثني الزوجة نفسها قليلا. طريقة جميلة وفيها تجديد لمـن يحـب الحركات.

( **11** ) **طريقة الوضع الخلفي**: طريقـة قـد تتعـب الـزوج وخاصـة سـاقيه وركبتيه وتكون بان تأخذ الزوجة وضـع الـسجود ولكـن مـع رفـع وسطها بيديها ويأتي الزوج من الخلف ويلتصق بهـا. وهـذه الطريقـة مثيره للزوجة حيث أن مهبلها سيكون في أفضل أوضاعه للجماع.

( **12** ) **الطريقة الرومانسية**: هذه الطريقة كلها رومانسية وقمة العـشق بـين الزوجين ويكون فيها الجماع برومانسية وهـدوء. وتكـون بالمواجهـة وجها لوجه من الجنب، وهي تشبه طريقة النوم بين حضنيهما ولكـن هنا الزوجة ترفع ساقها العلوي عند مواجهتا للزوج ويأتي هو بوسطه بالكامل بين ساقيها مع ضـمهما لـبعض بـشده بحيـث تكـون يـدي الزوجة على ظهر الزوج والعكس صحيح بالنسبة للزوج.

( **13** ) **طريقة الفرس العكسية**: هـذه الطريقـة جميلـة وهـي تـشبه طريقـة الجلوس الخلفي ولكن الفرق هنا أن الزوج يرفع ركبتيه بينما الزوجـة تستند عـلى الـركبتين ويـدي الـزوج تمـسكان بأردافهـا مـن الخلـف للحركة.

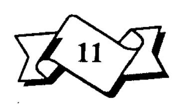


( **14** ) **طريقة الجلوس وجها لوجه:** هذه الطريقة تكون بجلوس الرجل مع فرد ساقيه وتأتي الزوجة وتجلس في حضنه وتقابله وجها لوجه بحيث تكون ساقيها خلف ظهر الزوج. وهذه الطريقة تعطي القضيب أطول مساحه للإيلاج.

( **15** ) **طريقة الساق الممدودة:** وتتم الطريقة بأن تستلقي الزوجة على ظهرها وتمد إحدى رجليها مداً جيداً وترفع الأخرى رفعاً جيداً ثم يأتي الزوج بين فخذيها ويتم الجماع.

( **16** ) **طريقة الجماع الخلفي الرومانسي:** وتتم الطريقة بأن تنام الزوجة على بطنها وتمد رجليها وترفع عجزها رفعاً جيداً وينام الزوج عليها ويجامعها مع إمساكه رأسها ويقبلها مع خلفية رقبتها وخديها وأيضا يستطيع لثم شفتيها.

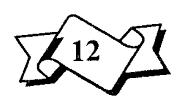
***



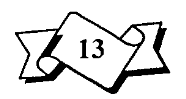
## فنون الإمتاع الجنسى

**يعتبر الجماع الجنسي** من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهم تنقلب إلى جحيم. فقد يخون الزوج زوجته وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع في تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر.

- ويوميا أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل بريدية تسألني عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هي الوضعيات الحديثة التي تحقق النشوة الجنسي؟ وما هي الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألنني عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنبي - ونساء تشكين لي من البرود الجنسي ويستفسرن عن وضعية G-Spot لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضعية الفارسة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقري تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضة القلب، والإرهاق والضغط.



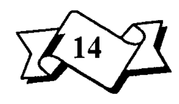
- وهناك بالحقيقة أكثر من 150 وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسي والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسي بين الذكر والإنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل والاحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان. و99٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و87٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ولأن الانعاظ في النساء بظري وليس مهبلي في غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفاة واللسان واللذة التي تستشعرها المرأة تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج للقضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التي تتلو مداعبة البظر سواء بالأصابع أو اللحس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن 60٪ من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن 47٪ من الزوجات قديما يمارسن لعق



القضيب وتقول موسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين معا والمرأة التي تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسي الذي يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

**أنواع الأوضاع الجنسية**

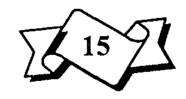
- هناك الوضع الطبيعي حيث الرجل فوق المرأة وهو الوضع الذي يتحالف فيه الزوجان بأن تستلقي المرأة بوجها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسي الذي يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة.
- وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف. ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى فوق كتفي الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على الكرسي أو على حافة السرير أو الوضعية المرأة أعلى ةهي وضعية الفارسة وهي تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة



بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد أدخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير. وقد تزوج رجل ثري من شغالته الآسيوية بسبب الإبداع في فنون الجماع لا بسبب السحر والخداع.

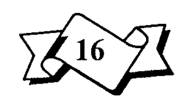
**الوضعية المريحة للحامل:**

- لجماع الجانبي Side Position وتفضله حوالي 30٪ من النساء حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.
- وهناك أوضاع الجماع في الوقوف - الزوجان متقابلان أو متخالفان - ووضعية الجماع على الكرسي بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها



حركة دائرية وهذا الوضع شائع في المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظف وزميلته في الشركات الأوروبية والأمريكية.

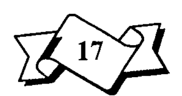
- وهناك وضعية الوضع الطولي.. أو الرجل بكامل ثقله على المرأة ووضع الوسادة مع ثني الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقيها على الأرض وتكون هي فوق السرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها وهو الوضع الأصلح للحامل. حتى لا يهبط ثقليه على بطنها الممتلئ وهناك وضعيات الدخول من الخلف ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره ووضعية القرفصاء ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام والرجل من خلفها وهناك وضعيات يتبادل الزوجان فيها اللعق أو المص للقضيب والفرج وهو وضع 69 - بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهناك وضعيات أخرى للإهاجة باليد أو العادة السرية المتبادلة وهو وضع يمارسه 99٪ من الأزواج حسب تقرير كينسي الشهيرة بأمريكا.
- وللإنعاظ أو النشوة القصوى 4 مراحل أساسية هي الإهاجة بعد 10 ثواني من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم 30 ثانية ثم



مرحلة الأنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الأرتخاء التي تلي الإنعاظ.

- وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هي ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جي سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاظ السريع والمتكرر لنسبة 50٪ من النساء كن يشتكين من البرودة الجنسية وهناك الجماع الجنسي والجماع النفسي والجماع الخيالي والجماع التلفوني والجماع الإلكتروني وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم

***

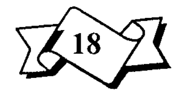


# الإمتاع في الممارسة الجنسية

### اللذة والإستمتاع:

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل أولها الملاعبة التمهيدية وثانيها الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج) وثالثها الملاعبة النهائية ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج.

وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أوخجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن

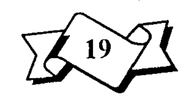


أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته.

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين .

**المداعبات النهائية ضرورية**

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة.. أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً والطريق إلى «اللذة الجنسية



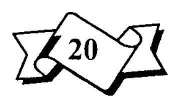
الكاملة» سهل وميسور بإذن الله، ولكـن تعترضـه مجموعـة مـن العقبـات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دلـيلاً متكاملاً للزوجات والازواج .

- هناك تنوع في أشكال تحقق «اللـذة الجنـسية»، وبالتـالي لـيس هنـاك مكان للحديث عن «صواب« أو «خطأ»، ولكن عن أشكال وأنواع.
- الحالة المزاجية مـن قلـق أو سرور أو غـير ذلـك لهـا دخـل كبـير في الوصول إلى «اللذة» والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.
- نوع وكمّ المداعبة «القبلية« و«البعدية»له دور هام أيضاً.
- مستوى الثقـة والانـسجام بـين الـزوجين، وتـشاركهما في التفاعـل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه مـول هام.

*** بالنسبة للرجل: تحدث «اللذة الجنسية»**، وتـرتبط بإثـارة القـضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضـات في بعـض أو كـل الأعضاء التناسلية، وتفـاعلاً مـع هـذه الانقباضـات حـدوث -في بعـض الرجال- «تعبير أعلى» من أصـوات تـأوه عاليـة، أو حركـات جـسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقـد لا تحـدث، ويـستمر الـشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

*** بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـكما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و«رعشة الشبق» خاصة:**



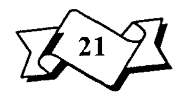
- بعضهم يقول بأن هناك نوعين من «الشبق»: أحدهما يحدث في «البظر» وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من «البظر» ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم .. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء «حوالي الثلث» وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث «الرعشة»التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

- في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل «شديد الحساسية«، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود «النقطة الساخنة« تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

*** فما هي ترتيبات الجماع الممتع؟!**

**- باختصار:**

1- التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

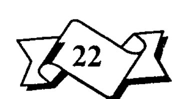


2- المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة .. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: «القضيب» في الرجل، و«البظر» في الأنثى .. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدوث «الشبق» عند المرأة، والرجل.

3- مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ في أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

4- إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو «قلة حياء»، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع «الحياء» الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

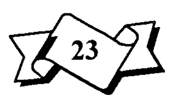
5- لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسلم - أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.



إذن: الوصول إلى «اللذة الجنسية» عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

- الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل).
- بحسن الإعداد والممارسة ـ نضمن إن شاء الله ـ أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).
- المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى «الرعشة» ليست بالضرورة امرأة «باردة جنسية»، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.
- التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر

***



## اللـذة المزدوجـة

**يمكن تقسيم العملية الجنسية الى ثلاث مرا حل رئيسية مهمة :**

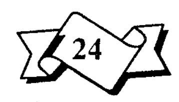
1- مرحلة المـداعبات الجنـسية الأوليـة (مـداعبات ماقبـل الجـماع) أو ال ( foreplay )

2- مرحلة الجماع (ادخال العضو الذكري في المهبل) ( intercourse )

3- مداعبات مابعد الجماع مباشرة

وسوف أتحدث عن هذه المراحـل الـثلاث ولكـن سـأركز حـديثي عـلى المرحلة الأولى وهـي ( مـداعبات مـا قبـل الجـماع ) ، وكيـف تـستثار المنـاطق الحساسة عند المرأة ( كالثديين والبظر ) بالتفـصيل ، وغـير ذلـك مـن الأمـور المهمة و( الأسرار الجنسية المهمـة ) !!غالبـا مايميـل الرجـل الى التركيـز عـلى المرحلة الثانية من مراحل العملية الجنسية (وهي مرحلة الجماع وايلاج العـضو الذكري في المهبل) ، في حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى والثالثة.

لكـن الحقيقـة هـي أن المـرأة ( تـستثار وتـستمتع ) بـالمرحلتين الأولى والثالثة ( أي بمداعبات ما قبل وما بعد الجماع ) وتحتاج اليهما بـشكل أكـبر من عملية الجماع نفـسها ، فـلا يحـصلن عـلى الاشـباع الجنـسي الكامـل اذا (قلت) مداعبات ( ماقبل ) أو ( ما بعد ) الجماع.



هذه هي احدى الحقائق التي يجب على كل رجل أن يضعها نصب عينيه ، فرغبات المرأة الجنسية تختلف كثيرا عن رغبات الرجل.

والحقيقة الأخرى هي أن الممارسة الجنسية بالنسبة للمرأة انما هي ممارسة (عاطفية) بالدرجة الأولى ، وبالدرجة الثانية يأتي الجانب ( الجنسي أو الجسدي)، لذلك تفضل النساء تسمية بممارسة الجنس ب ( ممارسة الحب ).

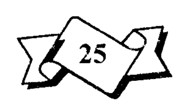
فبي المرحلة الأولى ( مداعبات ماقبل الجماع ) :

تقول الدراسات العلمية والعملية في مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله ( 15 الى 20 دقيقة ) على الأقل من المداعبات الجنسية كي تكون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.

فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيضة تجعل من المرأة في قمة الاستثارة الجنسية.

وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية ( هزة الجماع ) الا اذا سبق الجماع( أي ايلاج العضو الذكري ) مداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء ( عملية الجماع والايلاج ) لايصال زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك ، الا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية.

وبعبارة أخرى : اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية ، فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية ( حتى لو



استمر ادخال العضو الذكري في المهبل وتحريكه فترة طويلة ! ) ، لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هي أهم مرحلة بالنسبة للمرأة.

**والسؤال هنا هو : كيف تهيىء وتثير المرأة في ( مرحلة ما قبل الجماع )**

في البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوي مقاربتها جنسيا (أي يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها في بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن ، مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسي فتكون على مستوى جيد من سالاستعداد النفسي والاثارة مبع بداية المداعبات الجنسية.

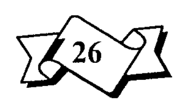
والعامل النفسي للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود ، وهو الذي يتحكم فيها اذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا، وذلك بخلاف الرجل الذي قد يكون مستعدا للأداء الجنسي بعد ثوان معدودة من التفكير في الجنس وبغض النظر تماما عن حالته النفسية. لكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة، اذ تحتاج أن تكون في وضع نفسي مناسب كي تستجيب للمثيرات الجنسية.

ويمكن للزوج تهيئة ( المزاج الجنسي ) للزوجة بعدة أمور منها :

**1- ابلاغها برغبته في ( ممارسة الحب ) قبل ذلك بساعات ان أمكن.**

**2- الكلام الرقيق:**

فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام ، وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته ( أحبكي ) قبل كل لقاء جنسي مهما طالت العلاقة بينهما ، فهي كلمة واحدة لاتكلف الرجل شيء ، ولكن لها وقع جباااااار على قلب المرأة.



وفي احدى المرات قرأت أن امرأة(انجليزية) في الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة ، كانت تكثر من قول ( أحبك ) لزوجها فقط لكي تجعل زوجها يقول ( وأنا أحبك أيضا ) . ولكن زوجها كان يكتفي بالابتسامة فقط بدلا من قول ( وأنا أحبك أيضا ) فتصاب هذه السيدة بشيء من الاحباط .

فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية ، ولكن حياء الرجال وجهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

**3- اللمس والتقبيل والكلام !! :**

من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هي أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فانهم ( يتسرعون ) بلمس واستثارة المناطق الجنسية كالثديين والبظر والشفرتان. وهذا خطأ كبيييير وفادح أيضا.

اذ ينبغي ( دائما ) ترك تلك المناطق وجعلها ( آخر ما يستثار ويداعب ) في أثناء مداعبات ما قبل الجماع.

فتلك المناطق ( الثدي والفرج ) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى مستوى عال من الاثارة، بل وقد تكون تلك الاستثارات ( مؤلمة وكريهة ) اذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير

**ملاحظة هامة :**

عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر ، لذلك ( يجب ) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك ، كما يجب على

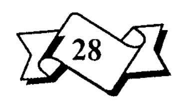
الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات الجنسية.كيف تثار منطقة الفرج؟؟؟؟؟ ( ما زانا في مرحلة ما قبل الجماع وايلاج العضو الذكري في المهبل )

بعد استثارت الثديين بالشكل الصحيح ، على الزوج أن يستثير (منطقة البطن والسرة) باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا !!!

ومن ثم يقوم باستثارة ( باطن الفخذين) أي الجزء الداخلي من الفخذين، بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة ( التعذيب المرغوب ) ، لكن ( احذر من لمس الفرج الآن) أي ( لاتلمس الفرج الآن ) ، وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات وذلك باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل في كل جزء من أجزاء جسمها.

ولمنطقة ( باطن الفخذين ) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية، اذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انما هي فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها !

بعد باطن الفخذين ، تستثار منطقة العانة التي تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوي بداخلها على كمية من النسيج الدهني ( شحوم ) بالاضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية ( وهي المنطقة الممتدة من السرة الى البظر ، ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة ) وتعرف هذه المنطقة



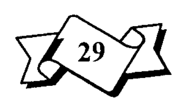
علميا بمنطقة ال ( mound ) وترجمتها هي ( منطقة الهضبة أو التلة ) لأنها تكون مرتفعة قليلا ( متينة ) لكثرة الشحوم التي بداخلها . وتستثار هذه المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى ومتجها نحو البظر ( لكن لا تلمس البظر ) ، وهنا مرة أخرى ينبغي على الزوج الذكي أن يستخدم الأسلوب الجنسي المعروف ب ( التعذيب المرغوب ! ).

وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله ، وأصبح جسم المرأة ومنطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية ، وعندها تأتي المرحلة الأخيرة من ( مداعبات ما قبل الجماع ) وهي :استثارة البظر والشفرتان.

كالعادة ،،، ( يجب ) عليك ( دائما ) أن تبدأ باللمس الرقيق والخفيف على منطقة الفرج ، ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة والضغط ( ولكن ليس كثيرا ) ، وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس في جسم المرأة على الاطلاق وهو ( البظر ).

بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل) ، والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات ( من اليمين الى اليسار ) ، وآخرون يفضلن ( الحركات الدائرية ) ، كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات

***



## علامات الزوجة التي تريد الجماع

**الحياة كثيرة منغصاتها** وقد يفتر الرجال والنساء عن الرغبه في الجماع أحيانا.

الرجل عندما يكون لديه الرغبه للجماع فأنه يستطيع أن يعمل مايريده وبصراحه وذلك بدعاء زوجته الى فراشه.

ولكن النساء بطبعهن الخجل سواء أمهات أو أخوات أو زوجات.

نادرا أو قليل جدا من تستطيع الطلب من زوجها الجماع وخصوصا نساء المسلمين. لما للحياء من تأثير على تربيتهن الاسلاميه.. وهذا ولله الحمد مفخره وليس عيبا.

ولكن النساء يعبرن عن هذه المسئله بأشياء أخرى كثيره كثير من الرجال يعرفها .

1- لبس الملابس المغريه والشفافه .

2- العطور والمكياج والزينه.

3- التغنج والتمايع للزوج.

وهناك ماهو كثير يجهله بعض الرجال . ولكن المشكله اذا كان الرجل قليل الفهم أو صعب الادراك فلا يلبي رغبة الزوجة في هذا اللقاء الغريزي...

**أكثر من رعشة للنساء وقت الجماع:**

على حسب راي الباحثة شيري أن للزوجة القدرة للوصول للرعشات متعددة أثناء لقائها مع زوجها قد تصل إلى ستة مرات أثناء لقائها مع زوجها الذي يحصل على رعشة وحدة تنتهي بالقذف غالبا وقد يعاود الزوج مرة ثانية على حسب قدرته، وقد رجحت أن للمرأة الحصول على أكثر من ستة رعشات إلى عشرين رعشة تستكفي المرأة فقط عند الإجهاد الجسدي ...

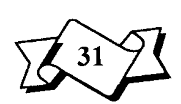
وقد سمعت من شخص أن للمرأة القدرة على الاستمرار في استقبال الإثارة لفترة طويلة حتى تجهد ويجف المهبل من سؤائله وخاصة عند معاودة الرجل الجماع مرة ثانية بعد القذف مباشرة بعد وضوئه وغسل أعضائه، وقد لا تحصل بعض النساء على هذا الكم من الرعشات بسبب:

1- عدم استمرارية الاستثارة عند الزوجة

2- قلة المداعبة التي تودي إلى قلة تورم الأعضاء الأنثوية وزيادة حساسيتها، فالمداعبة التي تحتاجها المرأة على حسب البعض من أربع دقائق إلى قرابة النصف ساعة ( تقريبية)

3- قد لا تصل الزوجة للرعشة بسبب عدم بوحها بمناطق أثارتها

وقد أشارت دراسة الباحث كنزي أن 95٪ من الزوجات تصل للرعشة عن طريق المداعبة البظرية وهذا ما يدعوا البعض من النساء إلى مداعبة البظر بعيدا عن زوجها الاستمناء



وللأسف يغفل الكثير من الأزواج عن منطقة العجان
رعشات للزوجة بدون جماع فعلي فقط مداعبة سطحية وذلك عن طريق التقبيل بطرق رومانسية جدا وعن طريق المساج .

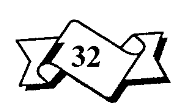
فبعد أن يتم التلاقي العاطفي والشعوري.أنقل زوجتك إلى عالم المساج، فالمساج في البداية له مفعول سحري وخاصة أذا تزامن معه روائحه زكية وجو رومانسي مفعم بالشموع والورود.

فكل إلي تحتاجه إلى مساج لكامل الجسم فالمساج عموما هو لغة بحد ذاتها ولها طرقها الخاصة ولكن راح نذكر تليك الرجلين واليدين ولكن تأثير الرجلين أبلغ على الجسد

والمساج مفيد جدا لرونق جسد المرأة فهو يساعد على تكسير الدهون السيلوليت، فالتدليك الزوجة من أعلى رأسها إلى أخمص القدمين بزيت عطري يصاحبه شعور بالنشوة من قبل الزوجة شيء رائع.

فأبدأ بمساج للوجه بطريقة فيها حرفنة . فحركات المساج تختلف فمنها التدليك ومنها الضغط ومنها التدليك الدائري .ثم أنتقل للرقبة والصدر وأعطي منطقة البطن الكثير من المساج . لان الدهون المتراكمة في البطن عادة تكون كبيرة نسبيا على عكس دهون المؤخرة التي تكون صغيرة وكثيرا جدا.

ثم أبدأ بخط البكيني عند الزوجة والعانة ولكن لا تصل إلى المنطقة الفرج إلى بعد عمل مساج لكامل الفخذ وصولا إلى الرجلين .. فالمساج



للرجلين يحتاج عادة إلى الضغط فكل الأصابع تحتاج إلى الضغط الخفيف والمساج وخاصة عقب القدم .

وللمزيد عن مساج القدم أبحثوا في الرفلكسلوجيا أو علم المنعكسات، ثم تأتي منطقة الظهر وخاصة منطقة العمود الفقري فهذه المنطقة تحتاج للمساج لكل فقرة من فقرات العمود الفقري . ثم تأتي المنطقة المؤخرة الي تحتاج للتدليك وخاصة منطقة العجان هذه المنطقة الي لم تأخذ حقها .

بعد الانتهاء من هذا المساج الي تقريبا يستمر لثلث الساعة .

تجلس الزوجة بطريقة القرفصاء أو على طريقة اليوجا

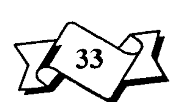
ويجلس خلفها الزوج يقوم من خلالها بمداعبة الفرج وخاصة الاشفار والبظر والضغط على العانة بطريقة بطيئة ولا ينسى مداعبة منطقة العجان

وتدليك فتحة البول عند الزوجة بطريقة دائرية حتى يستمر التدليك لهذه المنطقة لمدة 10 دقائق على الأقل يضمن الزوج من خلالها حصول زوجته على رعشات متتالية تذوق من خلالها زوجتها كاس اللذة

وفي هذه الفترة يحافظ الزوج على عدم أثارة نفسه حتى يقوم بالجماع الفعلي في النهاية

ثم بعد هذا تأتي المداعبة للجي سبوت

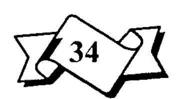
ثم بعدها يأتي الجماع والإيلاج ويفضل للزوج المعاودة حتي يضمن حصول زوجته على كمية وافرة من الرعشات



ولزيادة القوة الجنسية للرجل يأكل المكسرات واللحوم الحمراء وبذور اليقطين ويكثر من العصائر وخاصة الفرولة . ويفطر على البيض ويدخل أشربة الزنجبيل في طعامها لفترة كافية من الزمن

فالأطعمة تلعب دور أساسي في قدرة الرجل ويمكن للزوجة أخذ الكاكاو والجنسنج لكي تقوي رغبتها وقد وجد أن 80٪ من عصبية المرأة تأتي من عدم إشباعها الجنسي الكافي.

***



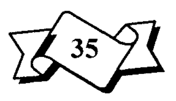
# أفضل وضعية لجماع ليلة الدخلة

في الأصل... فان الجماع الأول للعذراء لا يسبب ألما بمعنى الألم ، وانما يسبب ما يقال عنه بأنه (عدم ارتياح بسيط) مع الشعور باللذة في نفس الوقت، وكأن الفتاة لاتمانع الحصول على (عدم الارتياح البسيط) في مقابل الحصول على ( اللذة !!! ) .

ولكن ما يسمع ويشاع عن آلام ليلة الدخلة انما هي ناشئة عن تهويل الجماع الأول وتخويف المراهقات منه ، وذلك لاعطاء صورة سوداء عن الجنس في نفوس المراهقات مما يؤدي بالتالي الى نفورهن منه والبعد عن التفكير فيه.ومع الأسف فبالرغم من نجاح هذا الاسلوب جزئيا في صد المراهقات عن التفكير في الجنس ، الا أن لهذا الأسلوب الكثير من المساوئ على نفسية الفتاه بعد الزواج.

**فتراها تدخل عش الزوجية وكلها خوف ونفور من الجنس.**

ان هذا الخوف والنفور ( النفسي ) من الجنس عند الفتاة يجعل عضلات الجسم ، وبالخصوص (عضلات الحوض) في حالة من الانقباض. وهناك عضلة تعرف باسم (عضلة الجنس!!! ) واسمها العلمي هو ( Pubo-Coccygeus Muscle ) ، وتسمى اختصارا بعضلة (PC )



أو (العضلة الجنسية) هذه (العضلة الجنسية) هي العضلة التي تحيط بمهبل (مكان ادخال العضو الذكري) ، فاذا انقبضت يضيق المهبل.

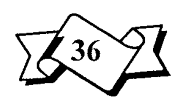
وكما أسلفنا فان خوف الفتاة ليلة الدخلة يؤدي الى انقباض هذه العضلة بشكل شديد ، وبالتالي الى تضيق المهبل بشكل كبير مما يجعل عملية ادخال وايلاج العضو الذكري عملية صعبة الى حد ما ، ومصاحبة بالألم.

لذلك فكلما كانت الفتاة مسترخية أكثر ، كلما كانت عضلاتها ( وبالذات العضلة الجنسية PC ) مسترخية ، مما يؤدي الى سهولة وسلاسة ادخال وايلاج العضو الذكري بدون أي ألم يذكر.

ولكن المشكلة هي أنه مهما حاولت الفتاة أن تسترخي فانها لن تستطيع ارخاء (العضلة الجنسية **PC** ) بشكل كامل ، الا اذا اتخذت الوضع الجنسي التالي.

وهو أن تستلقي على ظهرها وترفع ركبتيها عن الأرض مع ابقاء باطن أقدامها على الأرض ( حيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية حادة مقدارها أقل من 90 درجة بقليل ) وتكمن أهمية هذا الوضع الجنسي في أن ( العضلة الجنسية ) تكون دائما مسترخية تماما ، الا اذا حاولت الفتاة شدها اراديا (بالعمد) ، فبهذا الوضع الجنسي يكون من السهل على الفتاة ارخاء العضلة الجنسية وبالتالي يسهل ايلاج الذكر بسلاسة ومن دون أي ألم يذكر !

أيضا ينصح بشكل كببير استخدام بعض الكريمات الجنسية المتوفرة في معظم الصيدليات بمعدل أسعار ( 5 الى 10 دولارات أمريكية) أو حتى



استعمال ( الفازلين السائل المستعمل للشعر عادة) أو بعض فازلينات العناية ببشرة الأطفال ، وبالمناسبة فهي تستخدم بشكل كبير نظرا لرخص ثمنها وسهولة الحصول عليها من دون أية (احراجات!!) حيث توضع هذه الكريمات أو الفازلينات اما على العضو الذكري أو في فرج أو على كليهما ، مما يسهل الايلاج بشكل كبير ويخفف أي ( عدم ارتياح ) بالنسبة للمرأة ، ويزيد أيضا من مقدار اللذة لدى كلا الطرفين !

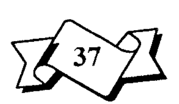
وأخيرا أنهي موضوعي هذا بالتوصية على:

ضرورة مناقشة الأمور الجنسية بين الخطيبين ، قبل الزواج بعدة أسابيع، وهنا أؤكد على ضرورة تثقيف الزوجة جنسيا !

واتخاذ الوضع الجنسي الموصوف أعلاه ، بالاضافة الى استعمال مادة لزجة ( كريمات أو فازلين) قبل الجماع الأول.

وبهذا أختم مقالي هذا متمنيا لجميع الداخلين على الزواج (بالتحديد) لقاء موفقا لا ينسى أبدا

***



## 5 إبتسامات تستعملها النساء

أكتشف علماء نفسانيون من كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية خمسة أنواع من الإبتسامات تستعملها النساء عندما يرغبن في التودد الى الرجل، وهذه هي الابتسامات التي توصلوا الى تحديدها.

**إبتسامة دوشيين.**

أطلق على هذه الابتسامة دوشيين Duchenne تيمنا باسم العالم الفسيولوجي Duchenne de Boulogne الذي وصف شكل العضلة التي تتحرك في الوجه عند الابتسام، في القرن التاسع عشر. وفي هذه الابتسامة يتسع الفم لتظهر الأسنان والثة. هذه الإبتسامة تخبرك: يفضل أن لا تقترب مني!

**إبتسامة coquettish.**

إبتسامة قصيرة، تتضمن في أغلب الأحيان تحريك زاوية واحدة في الفم. في نفس الوقت، تحدق المرأة في الرجل، مع التفاف الرأس الى جهة واحدة. تخبرك هذه الإبتسامة بأن هذه المرأة إستقلالية وتحب المعرفة. لكنها لا تضمنها على الإطلاق.

**مجموعة من الإبتسامات «الإجتماعية».**

الإبتسامات الإجتماعية المصحوبة بإمالة الرأس أو رفع الحواجب، مع إظهار أو افتعال حركات الاحراج مثل النظر بعيدا، النظر الى الاسفل أو أمالة الرأس الى الأسفل قليلا. تخبرك هذه الابتسامة بأن هناك إعجاب مبدئي وغالبا ما تشجع على استمرارية المحادثة.

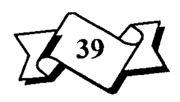
**الابتسامة الدافئة.**

هذا النوع من الإبتسامات هام جدا لأنه يعكس الاهتمام والقلق. وغالبا ما تمر هذه الابتسامات بدون ملاحظة ولكن بقاياها تظهر بوضوح في العيون التي تحمل إبتسامة خفية وحانية وصادقة.

**الإبتسامة الكاذبة.**

هذه الابتسامة بالرغم من أنها واضحة إلا أن الكثير من الرجال يخطئون في ترجمتها. فهي تبدو مثل أي إبتسامة لطيفة ولكنها مجرد إبتسامة مجاملة ويمكن أن ينطوي عليها أيضا عدم رغبة في إكمال المحادثة أو عدم الإعجاب. وهي إبتسامة تظهر وتختفي أثناء المحادثة ولا تتضمن الكشف عن الاسنان مع إيماءات متكررة بالرأس.

***



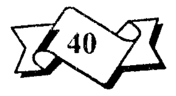
## أهم الخطوات

[ 1 ] المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالإستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان ..

[ 2 ] أيضاً لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطاً ..

[ 3 ] المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئاً وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية ..

[ 4 ] لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الإستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الإستمتاع بالجنس ..



[ 5 ] عند الدخول إلى المكان الذي ستم فيه العملية الجنسية قل ( اللهم جنبنالشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا ) حتى تكون للزوجين حرزاً إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم ..

[ 6 ] تبدأ التهيئة للإتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي ..

[ 7 ] عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة ( وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس ) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة ..

[ 8 ] بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات

***



## مساج لتدليك المهبل والبظر فن ( المتعة واللذة. )

إنّ هدفَ تدليك المهبل أَن يَخْلق جو من الراحة للزوجة، ويَـدْخلُها في حالة من الإثارةِ العاليةِ ويعطيها مُتعةً كبيرة ولذة عظيمة كما أنه نشاط ممتـاز لبناء الثقة والألفة بين الزوج وزوجته.

هناك خطوات عملية للتحـضير للتـدليك وعمـل المـساج للـمهبـل والبظـر على الزوج والزوجة ايضاً ان يهتما بها حتى يصلا للهـدف المنـشود من هذا النشاط الجنسي الممتع للمرأة:

يحسن بالزوجين الاستحمام والتطيب وتفريش الأسنان. ثـم الجلـوس في مكان هادئ، شموعٍ، مخدات، الـخ.، أو مـا شـابه ذلـك.. وهـذا يَجْعـلُ الزوجين يرتاحان ويشعران بالرومانسية. ايها الـزوج اسـتعد بوقـت كـافي ولاتستعجل خلال هذه العملية

إذهبْ إلى الحمام قبل بِداية التدليكِ. لأن أفضل النَتائِجِ سَتَحْدثُ متـى كانت الأمعاء والمثانةَ فارغة وتجنّبُ التجربةَ الغير ضرورية لمُقَاطَعَة التدليك للذهاب إلى الحمام سواء من قبل الزوجة او الزوج.

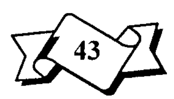
في السرير إرتبطْ بزوجتك بمعانقة، ضم، تحديق بالعينِ (النظـر في عيـون بعضكما البعض لوقت طويل)، أجلس زوجتك مسترخية وتَستندُ على ظهرِهـا

بالمخدات تحت رأسها بحيث تَستطيعُ النَظْر أسفل في أعضائها التناسلية وفـوق في زوجها.. ضِعْ مخده مغطاة بمنشفة تحت مؤخرتها.واجعل ساقيها منفرجتـان وركبها منحنيتان بعض الشّيء (مخـدات أَو مـساندَ تحـت الرُكـب سَيُـساعدانِ أيضاً) لتظهر أعضائها التناسلية بشكل واضح للتدليك

يجلس الزوج القرفصاء بين سيقان الزوجة. وان كـان الـزوج يرغـب الجلوس على وسادةَ أَو مسند فهذا الموقع يسمح بالوصول الكامل للمهبـل والأجزاء الأخرى من الجسم . قبل الإتّصال بالجسم، ابدأ التنفس بعمق .

كـلا الـزوج والزوجـة يجـب أن يـستمرا بـالتنفس بعمـق، وبـبطء وباسترخاء أثناء كامل العملية. على الزوج أن يحـث زوجتـه بلطـف لبـدء التنفس العميق ثانيةً إذا توقفت أو بدأت بأخذ نفـس أكثـر ضـحالةَ. أنتبـه التنفّس العميقُ، لا يعني أن تلهث، هذا الأمر مهم جداً هنا. دلّك سـيقانها وبطنهـا، أفخاذهـا، صـدرها، الـخ بلطـف، لاسـترخاء الزوجـة وكـذلك لإستعداد الزوج للمس المهبل.. صب كمية صـغيرةَ مـن الزيـت أَو زيـت الجسم عالي النوعية على أعلى مهبلها.

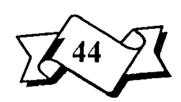
صب فقط بما فيه الكفاية لكي يقطّر أسـفل الـشفرات الخارجيـة ويغطّـي خارج المهبل.. (هناك عدة زيوت للجسم جنسية ممتازة متوفرة لهذا الغـرض في العديد من محلات الملابس الداخلية، الـصيدليات، الـخ والتـي تعـرض هـذه الزيوت أو الكريمات الآمنةِ. ) . إبدأْ بلطف دلك الفرج والـشفرات الخارجيـة للمهبل.



إقـض بعـض الوقـت ولا تـستعجل. اسـترخي وتمتـع أثنـاء إجـراء التدليك. اعصر الشفرة الخارجية بلطف بين الإبهام والسبابة، وحركهما على كامل الشفرة فوق وأسفل. اعمل نفـس الـشيء عـلى الـشفرات الداخليـة للمهبل.خذ وقتك ولا تستعجل.. الزوجة تستطيعُ تَدليك صـدرها أَو قـد تسترخي فقط وتستمر بالتنفس بعمق.

من الامور المفيدة للزوج والزوجة النظر في عيون بعـضهم الـبعض قـدر المستطاع.. الزوجة تـستطيع إخبـار الـزوج إذا كـان مـن الـضروري زيـادة أو إنقـاص ( الـضغط، الـسرعة، العمـق، الـخ. ) اضـبط كلامـك وركـز عـلى الأحاسيس الممتعة (من تجربتي وجدت أن الكلام الأكثر من اللازم يقلل مـن إنسجام الزوجة اثناء التدليك وبالتالي يخفض من مستوى متعتها ولذتها)

دلك البظر بلطف وبإتجاه عقرب الساعة وعكس عقارب الساعة على شكل دوائر اعصره بلطـف بـين الإبهـامِ والـسبابة.اعمـلُ هـذا كتـدليك. زوجتك ستصبح مثـارة جـداً بـلا شـك في هـذه الوضـعية إذن عليـك ألا تتوقف وواصل العملية لتسترخي وتتنفس بعمق، ببطئ وبحرص شديد، ادخل إصبع يدك اليمنى الاوسط في مهبلها ،بلطـف شـديد تجـول ودلـك داخل مهبلها باصبعك ،خذ وقتك ولا تستعجل، كن لطيفاً، والمس فـوق، أسفل وإلى الجانب ،غير العمق والسرعة والضغط.



تذكر، هذا تدليكَ وتعزيز وملاطفة للمهبل.. بكفك أمسد فوق المهبل، والإصبع الأوسط داخل المهبل، حرك الإصبع الأوسط جيئة وذهابا، أنت ستلامس منطقة نسيج إسفنجية تحت عظم العانة وراء البظر هذه المنطقة تسمى نقطة جي سبوت (هناك العديد من الكتب الرائعة والتي تتحدث بكثير من التفصيل حول هذه المنطقة). زوجتك قد تشعر بأنها تريد أن تتبول أو قد تشعر ببعض الألم لكن في نفس الوقت بكثير من المتعة واللذة.

غيّر الضغط ثانيةً والسرعة ونمط الحركة للوصول الى الأسلوب الأكثر متعة ،أنت تَستطيعُ التَحريك يمين يسار، أو ذهاباً وإياباً، أو في دوائر بإصبعك الأوسط.

أنت تَستطيعُ إدْخال الإصبعِ الذي بين إصبعكَ الأوسطِ وخنصرِك أيضاً ،ستشرْ زوجتك أولاً قبل إدخال الأصبعين معا حتى لا تتفاجأ.

أكثر النِساءِ من المؤكد أنهن لن يشعرن بأي مشكلة وسَيَتمتّعنَ بالتدليك المتزايدِ مِنْ أصبعين ،خذ وقتَكَ وكن لطيفاً جداً.

أنت قَدْ تَستعملُ إبهام اليدّ اليمنى لتدليك البظر أيضاً ،إستعمل الكريماتِ وكن لطيف جداً.

**ولكن ماذا تعمل بيدك اليسرى كل هذا الوقت :**

أنت تَستطيعُ إسْتِعْمالها لتَدليك الصدرِ، البطنِ، أو البظر ،إذا أردت تُدلّيكُ البظرَ فعادة يفضل أنْ تستعملَ إبهامَكَ في حركة إلى الأعلى

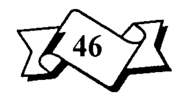
والأسفل، وبقيّة يَدِّكَ تَستندُ إليها وتُدلّكُ الجزء الخارجي ،التدليك المزدوج باليدين سَيُزيدُ مُتعتها كثيرا ،أنا لا أُوصي بإستعمال يدّكَ اليسرى للمَسّ أعضائكَ التناسلية لأنه قَدْ يُزيلُ تركيزكَ من الزوجةِ إذن عليك ألا تحاول ابداً اثناء العملية ان تمارس العادة السرية او ان تستمني لأن هذا سيشتت من جهودك واعلم ان الغرض من هذا التدليك هو متعة الزوجة ومنفعتها هي فقط بالدرجة الأولى.

إستمرّ بالتَدليك، حاولُ بسرعةَ مختلفةَ وضغوطَ وحركات مختلفة ،ستمر بالتَنَفس والنَظْر في عيونِ بعضكم البعضِ ،لاحظ أنه ربما يكون لديها عواطف قوية فتصل إلى درجة البكاء من شدة الإثارة،فقط كن لطيفاً،إن إعطاء زوجتك شيئاً من الود وشيئاً من الصبر يمكنُ أَنْ يَكُونَ له أثر عظيم عليها.

إذا وصلت إلى هزةُ الجماع، دعها تتنفس بعمق، واستمر بالتَدليك إذا كنت أردت إحداث هزاتُ جماع أكثرُ، وتأكد بأن كل هزة جماع أكثر إثارة لها من التي قبلها ( الوضع يحتاج إلى صبر).

إستمرّ بالتَدليك إلى أنْ تطلب منك التوقف. ببطء شديد، وبلطف، وبذوق، ابعد يديك قليلاً..

عانقها أو ضمها فهذا يعطيها شعوراً إضافياً بالسعادة، قبلها قبلة حانية دافئة على فمها، وتأكد بأنها ستكون ممتنة لك بالكثير فقد اوصلتها



لإحساس جنسي رائع لم تكن تعرفه من قبل، وهذا الرضى من الزوجة سينعكس على حياتك الزوجية بالإستقرار والسعادة

**اضافه لماسبق عزيزتي الكريمة:**

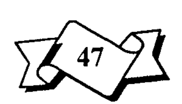
البظر هو جسم صغير في حجم حبة الفول يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى ويتميز هذا العضو باحتوائه على عدد ضخم من النهايات العصبية القابلة للإستثارة عند اقل ملامسة له ولذلك يعتبر من أكثر أعضاء المرأة حساسية للإثارة الجنسية. ويعتقد ان تحقيق الذروة الكاملة او الأورجازم تأتي من إثارة هذا العضر ويختلف حجم البظر بين النساء وليس هنالك أدلة على أن زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الاثارة.

ويحتوي البظر على أنسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية....وعند حدوث إثارة جنسية يندفع الدم من خلال هذه الأنسجة فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكري تماما.

ويعتبر البظر العضو المناظر للقضيب الذكري في جسد المرأة أو يمكن اعتباره عضواً ذكرياً ضامراً.

لذلك ينبغي على الزوج عدم اهمال هذا العضو الحساس من جسد الزوجة سواء بمداعبته باليد أو بالعضو الذكري التي تتسبب في حدوث الذروة الكاملة للمرأة بإذن الله.

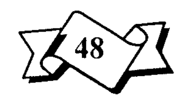
***



# فنون الجماع في أعضاء الجسم

**يتركز** التمهيد والتحضير على الاماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية .. ولكن قبل ذلك طبعاً لا ينبغي أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة .. فالكلمات لها دور حيوي .. حتى لا تتحول العملية الجنسية الى عمل جسدي فقط ... فاللقاء الجنسي ينبغي أن يكون موزعاً بين عواطف الروح وعواطف الجسد .. وسنتناول في هذا الموضوع عن أكثر الأماكن الحساسة في جسم المرأة ....

(1) دور الفم والشفتين في تمهيد اللقاء بين الزوجين : توجد علاقة وثيقة بين الاعضاء الجنسية وبين الفم ، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة ، أو تقف عند مرحلة معينة ، فقد لوحظ ان الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع . لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب ، وكوسيلة تسبق اللقاء بل لازمة وضرورية في كل مراحل اللقاء، ومن الأفضل أن تكون الخاتمة بين الزوجين بعد الوصول الى مرحلة الذروه .. وتمر القبلة بمرحلتين ... أولاً -التقبيل السطحي والذي لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاة ، وكانة تمهيد للمرحلة التالية . ثانياً - التقبيل العميق والذي يكون عن



طريق الإندماج الكامل والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم وأيضاً بين الأسنان بالعض اللطيف ، ثم ببعض الشدة الخفيفه تعبيراً عن تصاعد الرغبة الحارة في الاندماج التـــام .

**(2) مداعبة الأذنين** : إن مداعبة الأذنين بالفم ، سواء باللمس أو الهمس ، تزيد الاثارة الجنسية ولذلك لا ينبغي إهمالها فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف .

**(3) الرقبة والكتفان** : إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التي لا تقدر بثمن ، وأي زوج ماهر يضعهما في أجندتة الزوجية وضعاً أساسياً في التمهيد قبل اللقاء . فضلاً عن كونة يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاتة .... وبطبيعة الحال ينبغي على المرأة سلوك المسلك نفسة مع زوجها .

(4) الثـــديان : للثديين شهره كبيرة في مجال الجنس والتمهيد لـه ، ولا يطاولهما في هذة الشهرة إلا الأعضاء التناسلية ، ولكن هناك خمس حقائق لا بد من معرفتها :- ـــ الحقيقة الاولى : ان مداعبة الرجل للثدي يزيد من احساسة بالإثارة الجنسية ، وهذة المداعبة تكون بالملامسة باليد اوالفم .. إلخ ............ ـــ الحقيقة الثانية : ان الرجل هو الكائن الوحيد بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة بهدف جنسي . ـــ الحقيقة الثالثة : ان رؤية الرجل لثدي الزوجة لة مفعول

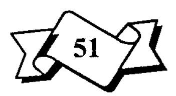
السحر على خيالة الجنسي . ـ الحقيقة الرابعة : ان المرأة غالباً ما ترحب بمداعبة ثديها ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة ، ولكن لا شك ان لهذا دوراً في عملية التمهيد . ـ الحقيقة الخامسة : ان الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مركزاً كلة في الحلمة ، بل قد يتمد الى الثدي كلة وهنا لا بد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

(5) الأرداف والفخذان : تعد مداعبة الارداف والفخذين من الداخل عند الزوجة من اساليب وضروريات التمهيد للقاء . وهي مسالة بالغة الأهمية ينبغي أن يراعيها الرجل ، فهي ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة لــه، بل كذلك للمرأة .

(6) الاعضاء الجنسية وفنون المداعبة : يختلف الاحساس الجنسي في الاعضاء الجنسية من مكان لآخر ، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة ففي المراة توجد قمة الاحساس في الاماكن التي تغذيها أعصاب اللمس بوفرة ، وهي :منطقة البظر ... والشفرتين الصغيرتين للمهبل ... ثم الفتحة الخارجية للمهبل ... كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية ، ولكنها ايضاً ذات اهمية وهي : منطقة العانة .... والشفرتين الكبيرتين.. أما المهبل نفسة ، فإن الاحساسداخله باللمس يكاد يكون منعدماً ، وان كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق هو

الإحساس الأساسي ... وأما الرجل يتركز الإحساس في العضو الذكري ، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة . وهذه مناطق هي اغنى الاماكن التي تغذيها اعصاب اللمس كما ان العضو الذكري يحتوي على اعصاب عميقة تحس بالضغط وينبهها العصر والضغط العميق . والهدف من عملية التمهيد هو ان تشترك جميع الوسائل التي ذكرناها في أنها ترسل من الاحساسات الى الجهاز العصبي والمخ ، فتتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل شحنات ...... هذه الشحنات هي التي تفرغ أثناء لقاء العضو الذكري مع العضو الانثوي .. حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة

***

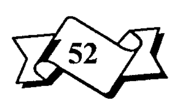


## فن القبلة.. الطريق للانسجام الجنسي

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

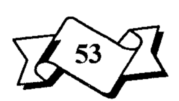
والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنتعاش.

ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جييل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.



وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دي يلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكنني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق امرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد

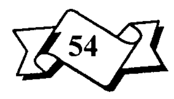


يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

## اعترافات زوجة تعيسة

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت:« دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتي مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في



الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن 99.4٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و98٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و93٪ يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و91٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و87٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و54٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و49٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

## لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

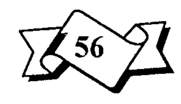
وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من 95٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها

ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

## القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضها عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها

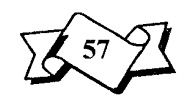


دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب 90٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من 90٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

## الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب «اللياقة الجنسية Fit for sex» الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك من الخفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

***

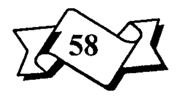


## اللذة والاستمتاع

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب 'ن تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل

- **أولها الملاعبة التمهيدية**
- **وثانيها الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج)**
- **وثالثها الملاعبة النهائية**

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضا إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلا يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالا منه وأكثر تأثيرا للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماما بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعا لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى



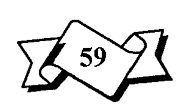
## اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

## المداعبات النهائية ضرورية

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفيا وجسديا وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة.

أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معا والطريق إلى «اللذة الجنسية الكاملة» سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات والازواج



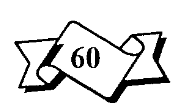
- هناك تنوع في أشكال تحقق «اللذة الجنسية»، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن «صواب» أو «خطأ»، ولكن عن أشكال وأنواع.
- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى «اللذة» والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.
- نوع وكمّ المداعبة «القبلية» و«البعدية» له دور هام أيضاً.
- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

* **بالنسبة للرجل:** تحدث «اللذة الجنسية«، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث -في بعض الرجال- «تعبير أعلى« من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

* **بالنسبة للمرأة:** هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـ كما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و«رعشة الشبق» خاصة:

ـ بعضهم يقول بأن هناك نوعين من «الشبق»: أحدهما يحدث في «البظر» وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من «البظر» ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم .. والمثانة... إلخ، ويتحدثون



عن نقطة توجد في بعض النساء «حوالي الثلث» وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث «الرعشة» التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

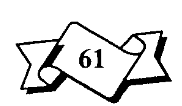
- في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل «شديد الحساسية»، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود «النقطة الساخنة» تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

*** فما هي ترتيبات الجماع الممتع؟!**

**- باختصار:**

1ـ التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

2ـ المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة .. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: «القضيب» في الرجل،

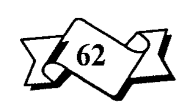


و«البظر» في الأنثى .. إن هـذه المداعبـة جـزء أسـاسي في تحقيـق اللـذة، بـل وحدوث «الشبق» عند المرأة، والرجل.

3- مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتـي تتناسـب مـع ظـروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال عـلى أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصـوله إلى اللـذة يكـون أسرع مـن المرأة - في أغلب الأحيان -؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتـأنى - حتى لو قذف - ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبـة والملاطفـة حتـى تشعر المرأة أنها قضت وطرهـا، ويـسألها عـن ذلـك، ولا يقـوم عنهـا إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

4- إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلـب منـه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو «قلة حياء»، فالنتائج المترتبة عـلى عـدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع «الحياء» الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بـل ونلـوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

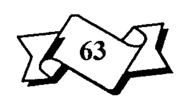
5- لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى - بعـد وقـت معقـول - يحتاجـه الرجـل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ مـن جديـد لجـماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسـلم - أوصى بالوضـوء، وربـما غـسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.



إذن: الوصول إلى «اللذة الجنسية» عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

- الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل)
- بحسن الإعداد والممارسة ـ نضمن إن شاء الله ـ أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف)
- المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى «الرعشة« ليست بالضرورة امرأة «باردة جنسية«، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.
- التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

***



## وضعيات الجنس الحديث

هناك أكثر من 150 وضعية لممارسة الجنس لا يمكن شرحها كلها. المهم بإمكان الزوجان معا اختيار الوضعية الملائمة على حسب ما يريحهما وما يمتعهما معا لاهتمام بفترة المداعبة والملاطفة والقبلات والضم واللثم قبل الإيلاج. ولا ترتموا على نسائكم كالبهائم . أجعلوا القبلة رسولا.. لا تدري هل أنت متزوجة أو لا - إذا كنت آنسة فلا داعي لمعرفة هذا المواضع والوضعيات الأن لأنها قد تثيرك ولا نفيدك. إذا كنت متزوجة فانتظرينا في الأعداد القادمة حيث سوف ننشر الأوضاع برسوم توضحية على طريقة كوما سوترا.. وهذه هدية لقراء عالم الجنس في قصيمي نت. وهناك الوضعيات التقليدية.

(1) الرجل فوق normail psotion

(2) الوضع الفارسة - الزوجة فوق - woman above

(3) الوضع الفرنسي - سبق شرحه الرجل خلف الزوجة

(4) الوضع الفموي - oral sex اللعق للأعضاء التناسلية لأحد الزوجين بالفم

(5) الوضع 69 اللعق المزدوج للزوجين معا طريقة تبادلية بنفس الوقت

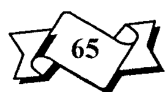
(6) وضع الكرسي - الزوج يجلس والزوجة تجلس بالمقابل
(7) وضع مونيكا وهو وضع المداعبة الأولية For play

**أكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة:**

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

**أهم الخطوات المطلوبة لممارسة جنسية صحيحة :**

1- المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان



2- أيضا لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

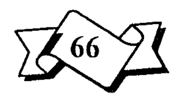
3- المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية

4- لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس

5- عند الدخول إلى المكان الذي ستتم فيه العملية الجنسية قل ( اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا ) حتى تكون للزوجين حرزا إن شاء الله من أعين الشياطين وأذاهم

6- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بالكلام والقبلات والمداعبات ، وغير ذلك من حركات مثيرة للشهوة وتساعد على التهيئة للاتصال الجنسي

7- عندما يصبح الزوجان في حالة إثارة كاملة ( وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يصل الرجل إلى الإثارة الكاملة



والزوجة لم تصل بعد أو العكس ) حين يصبح الزوجان في الإثارة تبدأ عملية الإتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة الجنس بأوضاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة

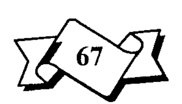
8- بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهمله معظم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

**كيف تطيل عملية الجماع:**

أولا باستخدام بعض الأدوية الكيميائية ومن اشهرها الفياجرا بشرط أستشارة طبيب قبل الاستخدام عن مدي ملامتها لك كذلك هناك الكثير من المراهم الموضعية التي تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف.

ثانيا هناك الكثير من المركبات من الطب الشعبي المفيدة في مثل حالتك من أشهرها شرش الزلوع والجنسنج والكثير من المركبات الموجودة لدي محلات العطارة، كما هناك مركبات لدي محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل (G.N.C)

هذه المركبات تزيد من الكفاءة الجنسية وهي من مكونات طبيعية اي ليس لها أعراض جانبية.



أما اذا كنت لا تهوي الأدوية فهناك طريقة ولكـن تحتـاج لـصبر هـذه الطريقة تتلخص في الأتي:

**اولا**: يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس في ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة.

**ثانيا**: تبدأ في ممارسة الجنس بطريقة عاديـة حتـي تـصل الي ان تكـون عـلي وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتي تمنع القذف بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخري لممارسـة الجـنس وتكرر نفس الخطوات حتي خمس مرات ثم بعد ذلك تنهـي العمليـة الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عـدد المـرات الي عشر مرات بعـد اسـبوعان تزيـد العـدد إلي 15 مـرة وهكـذا حتـي تـشعر بالتحسن

***

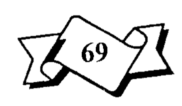
# أوضاع
# لتعميق مشاعر المتعة

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانـه يكـون اكثـر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانـه هـو الاخـر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا.

وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيـذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء.

احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يـشعر بالغـضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمـل شـيئا - مجـرد رقـاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجهـا واشـباعه الا انهـا لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطي زوجها ( اي تكون هى فوقه ) او تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهـرها لاعلي فـيما يأتيهـا زوجها من الخلف ( وهي الطريقة التى تتبعها الحيونات ).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكـره جـسمها، وتـشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها.



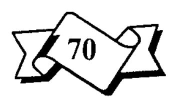
يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء.

هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه.

ان الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعني انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص علياسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها.

انه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخري للمتعة والمغامرة الحسية.

واذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب اوضاعا اخري فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنبا الى جنب او الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير.



ان التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذي لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغي ان تستغل اعجاب زوجها بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثير الزوج كأنها تكشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

**كيف تعطي زوجتك نشوة جنسية لم تحلم بها من قبل ؟! :**

يمكن تقسيم العملية الجنسية الى ثلاث مراحل رئيسية مهمة:

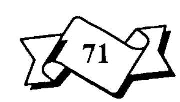
1- مرحلة المداعبات الجنسية الأولية (مداعبات ماقبل الجماع)

2- مرحلة الجماع (ادخال العضو الذكري في المهبل)

3- مداعبات مابعد الجماع مباشرة

وسوف أتحدث عن هذه المراحل الثلاث ولكن سأركز حديثي على المرحلة الأولى وهي ( مداعبات ما قبل الجماع ) ، وكيف تستثار المناطق الحساسة عند المرأة ( كالثديين والبظر ) بالتفصيل ، وغير ذلك من الأمور المهمة و الأسرار الجنسية المهمة.

غالبا مايميل الرجل الى التركيز على المرحلة الثانية من مراحل العملية الجنسية (وهي مرحلة الجماع وايلاج العضو الذكري في المهبل) ، في حين أنه يقلل من أهمية المرحلتين الأولى والثالثة.



لكـن الحقيقـة هـي أن المـرأة ( تـستثار وتـستمتع ) بـالمرحلتين الأولى والثالثة ( أي بمداعبات ما قبل وما بعد الجماع ) وتحتاج اليهما بـشكل أكـبر من عملية الجماع نفـسها ، فـلا يحـصلن عـلى الاشـباع الجنـسي الكامـل اذا (قلت) مداعبات ( ماقبل ) أو ( ما بعد ) الجماع.

هذه هي احدى الحقائق التي يجب على كـل رجـل أن يـضعها نـصب عينيه ، فرغبات المرأة الجنسية تختلف كثيرا عن رغبات الرجل.

والحقيقة الأخرى هي أن الممارسـة الجنـسية بالنـسبة للمـرأة انـما هـي ممارسة ( عاطفية ) بالدرجة الأولى ، وبالدرجة الثانية يأتي الجانب ( الجنسي أو الجسدي ) ، لذلك تفضل النـساء تـسمية ممارسـة الجـنس ب ( ممارسـة الحب ).

## في المرحلة الأولى ( مداعبات ماقبل الجماع ) :

تقول الدراسات العلمية والعملية في مجال الجنس أن المرأة تحتاج الى ما معدله ( 15 الى 20 دقيقة ) على الأقل مـن المـداعبات الجـنسية كـي تكـون متهيئة بشكل كامل لعملية الجماع.

فالجماع لا يكون ممتعا للمرأة الا اذا سبقته مداعبات مستفيـضة تجعـل من المرأة في قمة الاستثارة الجنسية.

وكثير من النساء يقولون أنه لا يمكنهن الوصول الى النشوة الجنسية ( هزة الجماع ) الا اذا سبق الجـماع( أي ايـلاج العـضو الـذكري ) مـداعبات كثيرة. فمهما حاول الرجل جاهدا أثناء ( عملية الجماع والايلاج ) لايـصال

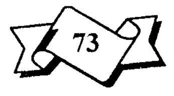
زوجته للهزة الجنسية فلن يستطيع ذلك ، الا اذا سبق عملية الجماع الكثير من المداعبات الجنسية.

وبعبارة أخرى : اذا كانت مداعبات ما قبل الجماع غير كافية ، فلا يمكن للمرأة الوصول الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية ( حتى لو استمر ادخال العضو الذكري في المهبل وتحريكه فترة طويلة ! ) ، لذلك فمداعبات ما قبل الجماع هي أهم مرحلة بالنسبة للمرأة.

**والسؤال هنا هو : كيف تهيىء وتثير المرأة في ( مرحلة ما قبل الجماع )**

في البداية يستحسن أن يبلغ الزوج زوجته بأنه ينوي مقاربتها جنسيا (أي يجامعها) قبل فترة الجماع بفترة كافية. كأن يخبرها في بداية المساء أو قبل الجماع بساعات ان أمكن ، مما يجعل الزوجة تتهيأ نفسيا للقاء الجنسي فتكون على مستوى جيد من الاستعداد النفسي والاثارة مع بداية المداعبات الجنسية.

والعامل النفسي للمرأة مهم بالنسبة لها الى أبعد الحدود ، وهو الذي يتحكم فيها اذا كانت المرأة ستستمتع بالجنس أو لا، وذلك بخلاف الرجل الذي قد يكون مستعدا للأداء الجنسي بعد ثوان معدودة من التفكير في الجنس وبغض النظر تماما عن حالته النفسية. اكن هذا لا ينفع أبدا مع المرأة، اذ تحتاج أن تكون في وضع نفسي مناسب كي تستجيب للمثيرات الجنسية.



ويمكن للزوج تهيئة ( المزاج الجنسي ) للزوجة بعدة أمور منها :

**1- ابلاغها برغبته في ( ممارسة الحب ) قبل ذلك بساعات ان أمكن.**

**2- الكلام الرقيق:**

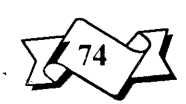
فالرجل يستثار بالنظر بينما تستثار المرأة بالكلام ، وهنا أؤكد على أهمية قول الرجل لزوجته ( أحبكِ ) قبل كل لقاء جنسي مهما طالت العلاقة بينهما، فهي كلمة واحدة لاتكلف الرجل شيء، ولكن لها وقع جبار على قلب المرأة.

وفي احدى المرات قرأت أن امرأة(انجليرية) في الستين من العمر ومتزوجة من أربعين سنة ، كانت تكثر من قول ( أحبك ) لزوجها فقط لكي تجعل زوجها يقول ( وأنا أحبك أيضا ) . ولكن زوجها كان يكتفي بالابتسامة فقط بدلا من قول ( وأنا أحبك أيضا ) فتصاب هذه السيدة بشيء من الاحباط .

فالمرأة تعشق سماع هذه الكلمة السحرية ، ولكن حياء الرجال وجهلهم أيضا يقفان عائقا أمام قول ذلك.

**3- اللمس والتقبيل والكلام !! :**

من أكبر الأخطاء الشائعة بين الرجال هي أنهم عندما يلمسون زوجاتهم فانهم ( يتسرعون ) بلمس واستثارة المناطق الجنسية كالثديين والبظر والشفرتان. وهذا خطأ كبيييير وفادح أيضا.



اذ ينبغي ( دائما ) ترك تلك المناطق وجعلها ( آخر ما يستثار ويداعب ) في أثناء مداعبات ما قبل الجماع.

فتلك المناطق ( الثدي والفرج ) لا تكون مستجيبة للاثارات الجنسية الا أثناء وصول الزوجة الى مستوى عال من الاثارة، بل وقد تكون تلك الاستثارات ( مؤلمة وكريهة ) اذا لم تكن المرأة مستثارة بشكل كبير.

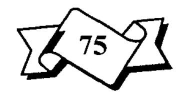
لذا ينبغي البدء أولا باللمس الخفيييييييف والرقيييييييق جدا للكتفين ومنطقة الظهر والخصر أيضا، وفي هذه الأثناء على الزوج أن يقبل زوجته (بشكل خفيف ورومانسي) في فمها وخدها ورقبتها وخلف أذنيها وعلى كتفيها ، وأن يمزج ذلك كله بكلمات الحب.

وعندما يلاحظ الزوج استجابة زوجته لتلك الاستثارات ( كأن تزيد سرعة التنفس لديها )، عندها يقوم بزيادة قوة التقبيل وقوة اللمس والاحتضان، وفي هذه المرحلة يصبح الثديان قابلان للاستثارات الجنسية.

**كيف يستثار الثديان؟؟**

من المعروف أن حلمات الثدي والمنطقة ( الوردية أو البنية المحيطة بالحلمات) والتي تعرف باسم ( هالة الثدي ) هما أكثر المناطق الحساسة في الثدي.

ولكن من الخطأ أن تستثار هاتان المنطقتان قبل باقي أجزاء الثدي ، اذ انه في عالم الجنس عليك دائما أن تثير المناطق الأقل حساسية أولا ومن ثم المناطق الأكثر حساسية ، مما يؤدي في النهاية الى نتائج مثيرة وتحقيق الاشباع الجنسي الكامل للزوجة.



ففي البداية فان على الزوج ( الذكي ) أن يقوم باللمس ( الخفيييييف ) لأطراف الثديين مع ترك واهمال ( الحلمات وهالة الثدي ) في بداية الأمر ، ويعرف هذا التصرف في عالم الجنس ب ( teasing ) أو ( التعذيب المرغوب!!) ، حيث يقوم الزوج باستثارة كل المناطق المحيطة والقريبة من الحلمات مع تجاهل الحلمات نفسها وبذلك تصبح الحلمات في غاية الحساسية الجنسية كما تصبح المرأة في غاية الاستثارة .

ويفضل استثارة الثدي ب( حركات دائرية ) أي عمل دوائر تحيط بالثدي كاملا وتتجه من أسفل الثدي الى الأعلى مقتربة من ( هالة الثدي والحلمات) ، ولكن (يجب عدم) لمس أو تحريك ( الهالة أو الحلمات ) في بداية الأمر. وبعد ذلك بفترة ، يقوم بمداعبة واستثارة الهالة والحلمات نفسها باللمس الخفيف أولا ، ثم يأتي اللحس والمص والشفط على الثدي كاملا مع التركيز في النهاية على حلمات الثدي.

وبهذه الطريقة تثور المرأة جنسيا وتزيد كمية الافرازات المهبلية بشكل كبير ، عندها تصبح منطقة الفرج مهيأة للاستثارات.

**ملاحظة هامة :**

عند معظم النساء يكون أحد الثديين أكثر استجابة للمثيرات الجنسية من الآخر ، لذلك ( يجب ) على الزوجة ابلاغ زوجها بذلك ، كما يجب على الزوج سؤال زوجته أيا من ثدييها يستجيب بشكل أكبر للمثيرات

الجنسية.كيف تثار منطقة الفرج؟؟؟؟؟ ( ما زلنا في مرحلة ما قبل الجماع وايلاج العضو الذكري في المهبل )

بعد استثارت الثديين بالشكل الصحيح ، على الزوج أن يستثير (منطقة البطن والسرة) باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا !!!

ومن ثم يقوم باستثارة ( باطن الفخذين) أي الجزء الداخلي من الفخذين، بادئا من فوق الركبة حتى يقترب من منطقة الفرج. وكلما اقتربت اللمسات من الفرج تزداد قوة ( التعذيب المرغوب ) ، لكن ( احذر من لمس الفرج الآن) أي ( لاتلمس الفرج الآن ) ، وكرر استثارة باطن الفخذين عدة مرات وذلك باللمس الخفيييف والقبلات الرقيقة أيضا. فالمرأة تعشق أن تقبل في كل جزء من أجزاء جسمها.

ولمنطقة ( باطن الفخذين ) أهمية كبيرة من الناحية الجنسية، اذ أن الأعصاب الجنسية المغذية لها انها هي فرع من الأعصاب الجنسية المغذية لمنطقة الفرج نفسها !

بعد باطن الفخذين ، تستثار منطقة العانة التي تكون عادة مغطاة بالشعر وتحتوي بداخلها على كمية من النسيج الدهني ( شحوم ) بالاضافة الى كمية كبيرة من الأعصاب الجنسية ( وهي المنطقة الممتدة من السرة الى البظر ، ولكن البظر غير داخل ضمن هذه المنطقة ) وتعرف هذه المنطقة علميا بمنطقة ال ( mound ) وترجمتها هي ( منطقة الهضبة أو التلة ) لأنها تكون مرتفعة قليلا ( متينة ) لكثرة الشحوم التي بداخلها . وتستثار هذه

المنطقة باللمس بأطراف الأصابع بادئا من الأعلى ومتجها نحو البظر ( لكن لا تلمس البظر ) ، وهنا مرة أخرى ينبغي على الزوج الذكي أن يستخدم الأسلوب الجنسي المعروف ب ( التعذيب المرغوب ! ).

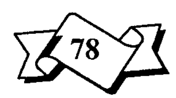
وعند هذه المرحلة ستكون الافرازات المهبلية قد غطت الفرج بكامله ، وأصبح جسم المرأة ومنطقة حوضها بالذات تتلوى من شدة الاستثارة الجنسية ، وعندها تأتي المرحلة الأخيرة من ( مداعبات ما قبل الجماع ) وهي استثارة البظر والشفرتان.

كالعادة ،،، ( يجب ) عليك ( دائما ) أن تبدأ باللمس الرقيق والخفيف على منطقة الفرج ، ومن ثم شيئا فشيئا تزيد من السرعة والضغط ( ولكن ليس كثيرا ) ، وبعد ذلك بفترة تركز اهتمامك لمداعبة أكثر عضو حساس في جسم المرأة على الاطلاق وهو ( البظر ).

بعض النساء تحب استثارة البظر من (الأعلى الى الأسفل) ، والبعض منهن تثار بشكل أكبر عندما يثار البظر بحركات ( من اليمين الى اليسار ) ، وآخرون يفضلن ( الحركات الدائرية ) ، كما أن هناك من النساء من تحب كل ما تقدم من الحركات.

**ملاحظة هامة آخرى :**

غالبا ما يكون هناك جانب من البظر أكثر حساسية من الجانب الآخر، فعند بعض النساء يكون (الجانب الأيمن) من البظر أكثر حساسية من (الجانب الأيسر )، أو العكس !



لذلك ( يجب ) على الرجل أن يسأل زوجته عما تفضل ، كما ( يجب ) على المرأة أن تخبر زوجها عما تحب بدون أي حياء أو خجل ، فتعليم المرأة لزوجها أثناء العملية الجنسية ( يثير الرجل لحد الجنون !!) ، كما أن تعليمها اياه سيعود عليها بالنفع من جهتين :

1- ستستمتع أكثر من اللقاء الجنسي.

2- سيحبها زوجها بشكل أكبر ، لأن الزوج لا يحب المرأة الخجولة من الجنس.

كما أن على المرأة أن تخبر زوجها بمقدار السرعة والضغط الذي تفضله، ومتى يزيد أو يقلل منهما.

**ملاحظة أخرى ثالثة :**

عند استثارة البظر ،( يفضل كثيرا ) وضع اصبع ومن ثم اصبعين داخل المهبل في نفس الوقت وتحريكهما دخولا وخروجا ان أمكن.

كما ( يجب ) ادخال الاصابع بشكل ( بطيء جدا ) ، وهذا جزء مما يسمى ب ( التعذيب المرغوب ) أيضا !

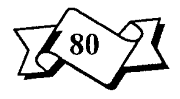
ويمكن للزوج الاستمرار في استثارة البظر والمهبل بيديه الى أن تصل الزوجة الى النشوة الجنسية أو الرعشة الجنسية ، وعند اقترابها أو وصولها للنشوة يمكن لة أن يبدأ ( عملية الجماع ) وايلاج القضيب بدلا من الأصابع في المهبل.

**مداعبات ما بعد الجماع:**

بعد بلوغ المرأة للنشوة الجنسية تكون ( دائما ) بأمس الحاجة الى عناق وقبلات زوجها لعدة دقائق حتى تهدأ نفسها قليلا ، فلا تكمل سعادتها ونشوتها من دون تلك اللحظات الحساسة. ولكن بالمقابل ، فان الرجل يشعر بالخمول الشديد والنعاس الشديد بعد وصوله الى النشوة الجنسية والقذف.

لذا على الزوج أن يفهم طبيعة زوجته الجنسية وأن يحاولة التغلب على أنانيته ورغبته في (الجماع السريع) ، وأن يعطي مداعبات ( ما قبل وما بعد الجماع ) حقها الكامل ، هذا اذا أراد اسعاد زوجته

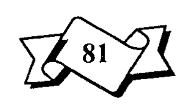
***



## أفضل الأوضاع لتحقيق الإشباع المشترك

هناك بعض التعديلات التي يمكن للزوجين القيام بها فيما يتعلق بأوضاع المعاشرة للوصول إلى الإشباع الكامل. فبالإمكان تحسين الوضع العادي (الرجل إلى أعلى)، وذلك بإدخال بعض التغيرات عليه كوضع وسادة أو وسادتين تحت وركي الزوجة لتحقيق الإيلاج العميق وللسماح لأعضائها النسوية (خاصة البظر) بملامسة عضو الزوج والاحتكاك به. وللزوج الحرية في أن يميل إلى الخلف للمشاهدة الممتعة، أو إلى الأمام للهمس والتقبيل. كما أن للزوجة الحرية في مد ساقيها باستقامة إلى الأمام أو فتحها حتى آخر مسافة ممكنة، أو لفها حول وسط الزوج، أو وضع إحدى الساقين (أو كليهما معا) على كتفه. ويمكن للزوج أن يمسك بذراعي زوجته فوق رأسها، كما يمكن للزوجة أن تدفع بالجزء السفلي من جسمها تجاه زوجها في حركات مضادة لزيادة الاحتكاك والتوتر. بل إن بإمكان الزوج أن يميل على أحد الجنبين. مما يتيح للزوجين فرصة مداعبة الأعضاء الجنسية لهما سويا.

ولضمان أعمق اختراق يقوم به عضو الذكر لعضو الأنثى يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها حتى صدرها ثم تفتحها بدرجة كافية تسمح للرجل

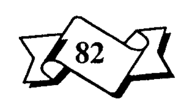


بالدخول بينهما. وفي هذه الحالة تكون ساقا المرأة على جانبي ظهر الرجل، ويستند الرجل بثقله على فخذي المرأة. وإذا أرادت المرأة أن تتحرك مع إيقاعات الجماع فإن بمقدورها تحريك الجزء السفلي من جسمها إلى الأمام والخلف في هزات متناسقة مع هزات الذكر. ومن مزايا هذا الوضع بالنسبة للمرأة أن يعطيها بعض السيطرة ويفسح المجال أمامها للمشاركة الفعالة في ممارسة الحب، كما أنه من السهل وصولها إلى قمة النشوة orgasm مع الرجل بسبب الإيلاج العميق داخل مهبلها واصطدام رأس القضيب بعنق الرحم في معظم الأحيان. وعلى المرأة أن تدرب نفسها على هذا الوضع لأن المرأة الرياضية أو التي تتمتع باللياقة البدنية تجيد مثل هذا الوضع المثير.

إن الهدف الأساسي من هذا الوضع هو إتاحة الفرصة لشفتي عضو التأنيث والبظر بالضغط على عضو الرجل مما يساعد على المزيد من الانقباض وبالتالي زيادة الاستمتاع والوصول معا إلى الذروة

**الرضاع من نهد الزوجة**

يعتبر النهد من أكثر مواضع الإثارة لدى المرأة، وأيضا هو من أكثر المثيرات لشهوة الرجل وبعض الرجال أثناء مداعبتهم لنهدي الزوجة يقومون بمصهما والرضاع منهما، وأحيانا يكون فيهما لبن فيظن البعض أنه إذا رضع ذلك اللبن وابتلعه فإنه يصبح إبنا لزوجته بالرضاع وليس زوجها ( وهذا من الجهل ) فالرضاع الذي تثبت به الحرمة هو ما كان في الحولين



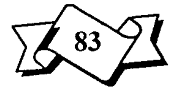
أي عندما يكون المرء صغيرا في سن الرضاع أما الرضاع في الكبر فلا يكون محرِّما، فمن استساغ فعل ذلك من الأزواج فلا شيء عليه..

**وخلاصة القول أنه متروك حسب الرغبة**

وأفضل طرق رضاعة النهدين هو اللعب بطرف اللسان على الحلمة ومن ثم مصها بالشفتين وبعض النساء يفضلن سحبها بالشفتين الى فوق وبعضهم يفضلن العض الخفيف للحلمة.. كذلك مسك النهدين باليد وتقريبهما من بعضهما ومص الحلمتان في آن واحد له إثارة كبيرة عند الأنثى..

عموما أيها الأزواج.. عليكم بمص ورضع النهدين فهما مصدر كبير لاثارة الزوجة ومتعة الجنس

***



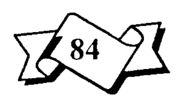
# 7 أيام من الجنس اللذيذ

**كثر الكلام** عن العلاقة الحميمة بين الزرج والزوجة، وكيف يمكن توثيق هذه العلاقة وتوسيع أبعادها والارتقاء بمستواها. ومعظم النصائح التي يقدمها الخبراء بهذا الشأن معروفة ومكررة.

إلا أنه صدر أخيرا في الولايات المتحدة كتاب بعنوان «نظام خاص للإشباع الجنسي العظيم على الطريقة الأميركية» « The Great American Sex Diet». ويختلف هذا الكتاب عن غيره بما يضيفه من معلومات وطرق جديدة تتعلق بالمتعة الحسية والعاطفية في ممارسة الحب.

تقترح مؤلفة الكتاب -«لورا كورث»- برنامجا للأزواج مدته شهر - تتم فيه المعاشرة أربع مرات خلال أربعة أسابيع. ويقوم الزوجان بتسجيل تجربتهما ووصف مشاعرهما أسبوعيا في مذكرات خاصة .. كل منهما على حدة.

يتضمن البرنامج وسائل يتبعها الزوج لإمتاع زوجته، ووسائل تتبعها الزوجة لإمتاع زوجها. ويتضمن فصلا كاملا عن التمهيد والمداعبة مع إعطائهما وقتا أطول. وتقول الكاتبة أن على الزوج أن «يحتفظ بصاروخه لفترة أطول على منصة الإطلاق وإلى حين تعرب الزوجة - ولو بطريقة ضمنية -



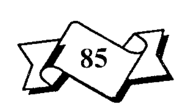
عن رغبتها في الإيلاج. وترى المؤلفة أنه لا مانع من استخدام الوسائل التي تروق الطرف الآخر كجهاز الذبذبات على عضو المرأة الحساس.

أو استخدام وردة حمراء جميلة يداعب بها الرجل وجه زوجته الحبيبة وجسمها وكتفيها، ويستمر في طريقة المخملي عبر الثديين ثم البطن والفخذين مع نثر القبلات على الأماكن الحساسة حيث يمكن استخدام لمسات الأصابع وقبلات الشفتين.

وبإمكان الزوج - على سبيل المثال - أن يصنع عقدا من حبات الفراولة ويثبته حول عنق الزوجة، وتنظر هي عليه نظرة كلها غواية وجاذبية وتطلب منه أن يقضم بعضها. ولا مانع من امتصاص عصير الفراولة الذي يسيل على نهديها.

إلا أن البعض يرى أنه ليس هناك وقت لإعداد مثل هذا العقد. وقد تصلح هذه الفكرة فقط للعرسان الجدد، أو الزوجين الذين لم ينجبا بعد أو الزوجة غير العاملة. لكن -على أية حال- لا يزال الباب مفتوحا أمام التجربة والابتكار.

ومهما يكن من أمر فإن المؤلفة تؤكد أن الحب الجنسي بالغ الأهمية في رابطة المقدسة بين الزوج والزوجة. بل أن هذه الرابطة الأساسية تكتسب صفة الغموض والسرية والإثارة، وهي في الواقع واحد من أجمل وألذ متع الحياة قاطبة. ويكفي أن هذا الحب هو العمود الفقري للتقارب بين شريكي الحياة. وهو الذي يخلق الصداقة والمحبة والتمازج.



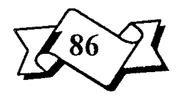
وفي كتابها المذكور ترى المؤلفة أن «الحماس enthusiasm» هو سر العلاقة الجنسية الرائعة بين الرجل والمرأة. وتضع المؤلفة جدولا لأسبوع كامل من الجنس المدهش بين الزوجين على النحو التالي:

(1) اليوم الأول: يكتب كل واحد من الزوجين للآخر رسائل خفيفة مختصرة عن مشاعر الحب التي في نفسه تجاهه كأن يقول مثلا: «في هذه الليلة سيحدث لك شيء مثيرا!»

(2) اليوم الثاني: تفاجئ الزوجة بدخولها الحمام وهو يستحم تحت الدش وليس عليها سوى قميص رجالي مفتوح قصير الكمين T-shirt (ولا شيء غيره)

(3) اليوم الثالث: تخصص الزوجة هذه الليلة للجنس اللذيذ الملتهب بدو إيلاج. فهي تمثل دور البنت العذراء وأنها تمارس الحب للمرة الأولى في حياتها. وتتم القبلات واللمسات والأحضان.. وليس أكثر من ذلك. وهذا يعني التركيز على التمهيد والمراودة والمداعبة. وكلما زادت العاطفة والتقارب كلما كان الجنس أكثر متعة وإشباعا.

(4) اليوم الرابع: بعد أن ينام الأولاد أو يخرجوا تفاجئ الزوجة زوجها بالجلوس على حجره وهي عارية. وتقوم هي بتوجيه يديه إلى الأماكن التي تثير الرغبة في جسمها.

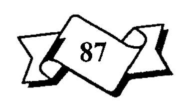


(5) اليوم الخامس: إن للمشاهدة تأثيرها المباشر على الزوج. فالذكر يستثار أكثر عن طريق البصر. لهذا يستحسن استخدام المرايا أو التواجد بالقرب منها حتى يرى كل من الزوجين الآخر من جميع الزوايا.

(6) اليوم السادس: يمكن للزوجة أن تشتري قضيبين من الشكولاته (أو حبات الفراولة المغموسة بالكاكاو) وتضعها بين ثدييها وقت النوم وتطلب من الزوج أن يأكل واحدة وهي تأكل الآخر دون استخدام اليدين أو الأصابع.

(7) اليوم السابع« تظل الزوجة مرتديه سروالها وهي تجلس على حجر زوجها وتدلي ساقيها على الجانبين وتستمر في الحركة إلى الأمام والخلف وهي على هذا الوضع. ومن شأن التلامس مع وجود الملابس أن يثير الرغبة الملتهبة. وتحاول ازوجة الإبقاء على السروال لأطول فترة ممكنة قبل الجماع الكامل.

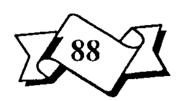
***



# الزواج والجنس

1- فيما يتعلق بحياتك مع زوجك وبحياتكما الخاصة كوني معه صريحة ومكشوفة فإن الزوجة للزوج بمنزلة اللباس الذي يلاصق الجسم ويستر العورات، ويقول الإمام الصادق ( خير النساء التي إذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحياء). وبالمناسبة على الزوجة أن تعلم أنها إذا طُلِبَ منها أن تستحي من زوجها،فإن حياءَها مطلوب في كل ظرف إلا في الفراش فإن عليها أن تكون كما يحِبُّ زوجها.والحقُّ أن أغلب الأزواج يحبون لزوجاتهم أن ينزعن لباس الحياء في الفراش.المرأة مطلوب منها في الفراش أن تتحدث مع زوجها وأن تضحك معه وأن تلعبَ معه وأن تُعبرَ له عما تحِبه منه وأن تسأله عما يحبُّه منها و...وليس في ذلك أي عيب من الناحية الشرعية-حتى ولو قال المجتمع خلاف هذا-،بل إن هذا سيعتبر لها بإذن الله عبادة لها عليها أجر،ما دامت به ترضي زوجَها.

2- عليكَ أن تغارَ على زوجتك،لكن بدون مبالغة،وإلا أصبحت الغيرة ضارة غير نافعة.وحتى في مجال الجنس لا تسارع إلى اتهام زوجتك بتحولها عنك إن هي أعرضت عنك بين الحين والآخر في الفراش(قد يكون لها عذر في ذلك وقد لا يكون لها)،لكن مع ذلك من حقك أن تلومها إن هي فصلت بين العنصر الجسمي والعنصر العاطفي في الحب أي إن هي قالت لزوجها تلميحا

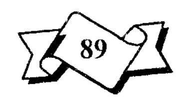


أو تصريحا: « أحبك في النهار لكنني لا أحبك في الليل «. إن المرأة يجب أن تعلم بأنها إن طلبها زوجها إلى الفراش وأبت عليه ذلك بدون عذر، فإنها تبيتُ وهي ملعونة والله غاضبٌ عليها، كما أنها يجب أن تعلم بأنه لا معنى لادعائها أنها تحب زوجها لكنها لا تعطيه ما يطلبها منها في بيت النوم في الليل.

3- تهيأ لزوجتكَ في الفراش كما تحبُّ أن تتهيأ هي لكَ أنتَ. والمرأة وإن لم تتعلق بالجنس كما يتعلق الرجل به، إلا إنها تحب أن يكون الرجل قبل وأثناء ممارسته الجنس معها على صورة حسِّيَة حسَنَة.

4- يجب أن تكون المرأة في حالة عقلية وعاطفية لائقة حتى تستجيبَ للمهيجات الجنسية وتُقبلَ على الجنس وتفعلَ للزوج ما يحبه منها وتطلبَ منه ما تحبه هي منه، فليراع الأزواج ذلك مع زوجاتهم. إن الكلمة الطيبة مع المرأة قبل الذهاب إلى بيت النوم، والابتسامة الحلوة، والمدح الجميل، والهدية المعبِّرة، والمداعبة اللطيفة و.. كل هذا مهم جدا من أجل فتح شهية المرأة للجنس. أما الرجل فيمكن أن تموت أمه في الصباح ويجامع زوجته في الليل. قد يبدو للزوجة أن زوجها غير عادي لكنه في حقيقة الأمر عادي تماما، وهذه هي طبيعته.

5- إن المرأة – على خلاف الرجل – تحتاج في الغالب إلى قدر معين لا بأس به من المداعبة المسبقة ومن التهيئة الجنسية ومن اللعب الجنسي التمهيدي لتهيئتها للحالة الجسمانية المطلوبة ولفتح شهيتها للجنس ولتصل إلى اللذة العظمى مع زوجها في نهاية الاتصال الجنسي. وإلاَّ إذا لم يوفر الرجل لزوجته ذلك فإن العلاقة الجنسية قد تصبح صعبة بالنسبة لها وقد تصاب المرأة بالبرود الجنسي.

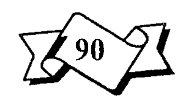


6-الإشباع الجنسي للزوجين في الليل(ليس شرطا بطبيعة الحال أن يكون في كل ليلة)أو على الأقل المداعبات اللطيفة لهما معا،عامل مهم لاستقرار كل منهما النفسي وللعلاقة الحسنة التي يجب أن تكون بينهما في النهار.ولنذكر معنى حديث النبي-ص-:«كيف يضرب أحدكم زوجته في النهار ثم يأتيها في الليل؟!».والذي يظن أن الجنس ليس مهما بين الزوجين لا يفهم شيئا عن بديهيات الحياة الزوجية ولا عن حقيقة الرجل والمرأة ولو توهَّم أنه يفهم الكثير،والحمد لله الذي لم يجعل الرهبانية من الإسلام.

7- معظم الذين يعشقون في المرأة الجمال الجسدي والهندام والرونق،لا يلبث حبهم أن يخفت صوته إذا وصلت المرأة إلى سن اليأس تقريبا(حوالي 50 سنة من عمرها).ومهما حاولت المرأة أن تُصلح -ماديا- ما فقدته من مفاتنها الطبيعية ،فإنها تلعب كما يقال في الوقت الضائع،وتحاول عبثا أن تُصلحَ ما أفسده الدهرُ.أما الذي يحبُّ في المرأة الرُّوحَ(الأدب والأخلاق والدين و..)قبل الجسد،فإن النقص في جمال الجسد بعد ذلك يعوَّض بجمال الروح،ويحس الزوجان باستمرار بأن سعادتهما تزداد مع الأيام ولا تنقص.

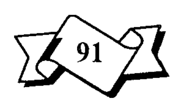
8- لا بد من وقت طويل لتحقيق التوافق الجنسي بين الزوجين بعد الزواج قد يستمر لأسابيع أو شهور أو أكثر أو أقل.ويعدُّ التكافؤ الجنسي بالنسبة لأكثر الأزواج مسألة مهمة جدا،لأنهم يعتبرونه مسألة الوصول إلى توافق عقلي وعاطفي أكثر منه جسماني.

9- لا بد على الزوج أن يلاحظ جيدا مواعيد توق زوجته إلى الجنس(مثل قبل الحيض بأيام قليلة وبعد بداية الطهر بأسبوع)ليقبل على زوجته أكثر-والمرأة



تحب من الرجل أن يقبل عليها أكثر من إقبالها عليه حتى ولو كانت راغبة في زوجها أشد الرغبة-.وهو عندما يفعل ذلك تكون زوجته بين يديه مستسلمة كل الاستسلام يفعل بها ما يشاء وكيف يشاء،وتكون زوجته كذلك(التي بدت له من قبل باردة) ساخنة كأحسن ما تكون الحرارة والدفء والمتعة.

10- يطلب الإسلام من الرجل أن يتميز في ممارسته للجنس مع زوجته عن الحيوان،وذلك بأن يقدم بين يدي الجماع القبلة والمداعبة: خاصة لصدر المرأة وثدييها وللبظر من فرجها ولشفتيها بالدرجة الأولى،ثم لعنقها ومؤخرتها وظهرها وبين الفخذين وعلى مستوى الكتفين،وكذا المغازلة بكلام نظيف- لا فاحش-يُعبرُ به الرجل عن إعجابه بجسدها وعن حبه الشديد لها.هذه المقدمة مهمة للرجل،لكنها مهمة أكثر لزوجته.لذا فإن على الرجل أن لا يتسرعَ في القذف في نهاية الجماع وأن يطيل العملية لأكبر وقت ممكن،حتى يكون الوصول إلى قمة الشهوة في وقت متقارب من قبل الزوجين.والأفضل أن تأخذ القبلات المتناثرة من الزوجين في أجزاء مختلفة من جسديهما مكان الكلمة والصوت، وذلك عند القذف وقبله وبعده بقليل.والرجل يلتهب بسرعة ويبرد بسرعة أيضا،إلا أن المرأة على العكس تثور ببطيء وتخمد ثورتها ببطيء،ومن هنا فإن على الزوج أن ينتظرها قبل البدء بالعملية وأن يستمر معها بعد القذف مباشرة بشيء من المغازلة ولو كانت قبلة عميقة وضما هادئا،فإن ذلك يشعر المرأة أنها ليست مجرد ملهاة ومتعة للرجل يقضي من خلالها حاجته ثم يرميها.



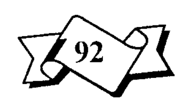
11-العزل (بمعنى عزل الرجل لمائه عن الأعضاء التناسلية للمرأة عند القذف أو في نهاية الجماع) وسيلة من الوسائل القديمة والجائزة لمنع الحمل.وهي طريقة كانت متبعة في عهد النبي -ص-،لكنها غير منصوح بها طبيا:

ا- لأنها قد تضر بالمرأة عضويا ونفسيا:احتقان للأعضاء التناسلية يمكن أن يؤدي لنزيف دموي أثناء الحيض أو بعده ترافقه آلام مبرحة ثم يتضخم الرحم وتصاب المرأة باضطرابات عصبية أو توتر عصبي،فتصبح تبكي لأتفه الأسباب وتتبرم بحياتها الزوجية.

ب- كما تضرُّ بكل تأكيد بالرجل نفسيا لأنه في الوقت الذي يحبُّ حبا جما أن يلتصق بالمرأة كل الالتصاق هو يبتعد عنها.إنه يتألم لذلك نفسيا أشد الألم،بل الكثير من الرجال يفضلون-لذلك-أن لا يجامعَ أحدُهم زوجتَه عوض أن يجامعَ ويعزلَ.

12- يمكن للرجل القادر أن يتناول بعض العسل بعد الجماع مباشرة ليعوض جسده عن الماء الذي خرج منه بالجماع.

13- يستحسن طبيا أن لا تقل المدة بين الجماعين عن ال 10 ساعات،مهما بالغ الرجل في الجماع،ولو في بداية الحياة الزوجية.نقول هذا ونحن نعرف طبعا أن من الرجال من يجامع في ليلة واحدة حتى ال 5 مرات،وفي بعض الأحيان حتى يخرج منه دم عوض المني،وواضح أن هذا إسراف كبير قد يضرُّ الرجلَ في صحته ويُقلق المرأةَ إلى درجة ما بدنيا ونفسيا، إلى جانب أنها -من كثرة ما جامعها زوجها -تصبح باردة،تفعل ما تشاء لإرضائه فقط لكن بدون أن تشاركه في استمتاعه.



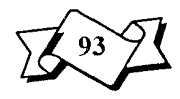
14- مما يقوي من الرغبة الجنسية:كثرة تناول اللحم والبصل(خاصة المنقوع في الخل)والجزر والزعفران والموز والجوز والكرفس والعدس والزبيب وحب البطيخ وبذور القرع وحبوب القمح الغير منخرلة والتمر والزعتر والعسل والحمص والفلفل والحليب والبيض والفول السوداني والخس والأطعمة البحرية.

15-الجنس عند الرجل غاية في ذاته وينتهي عند القذف.أما عند المرأة فلأنه تصاحبه تغييرات جذرية داخل المرأة بما يصاحب ذلك من حمل ووضع،لذا يعتبر عندها وسيلة لغاية أكبر.

16-الرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمد والجزر،بخلاف المرأة فإن إقبالها على الجنس يتأثر بجملة عوامل منها معاملة زوجها لها،وحالتها النفسية،وكونها طاهرة أم لا.

17-الرجل سهل الاستثارة ويمكنه أن يزاول الجنس مع زوجته بعد لحظات من بدء التفكير فيه،كما يمكن أن يمارسه ولو بعد حله مباشرة لمسألة معقدة في الفيزياء أو الرياضيات،أما المرأة فتحتاج أن تثار كما ينبغي ذهنيا وبدنيا وعاطفيا قبل الاتصال الجنسي.

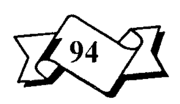
18- من العوامل التي تؤدي إلى عدم توافق الزوجة مع الزوج جنسيا :أنانية الزوج التي تجعله يتجاهل رغبات زوجته الجنسية،وتسرع الزوج في الاتصال الجنسي المباشر،وسرعة القذف عند الزوج،والألم عند الزوجة الذي قد يكون سببه برودا جنسيا وقد يكون سببه عضويا(أي مرض متعلق بالأعضاء التناسلية عند المرأة)،وأخيرا الخوف من الحمل.



19- كلما شملت المداعبة-قبل الجماع -أجزاء أكثر من جسدي الزوجين،وكلما طالت مدة المداعبة،وكلما تريث الزوج من أجل إطالة أمد الجماع،كلما كانت الاستجابة أقوى والعلاقة الجنسية أجمل وأمتع.

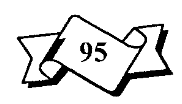
20- على الرجل ألا يثقل على زوجته بالجماع في وقت لا تكون فيه هي راغبة جنسيا لأسباب وقتية،وعليه أن ينتظر حتى تكون مستعدة نفسيا وصحيا،وذلك احتراما لكرامتها وأنوثتها.لكنها هي كذلك مطلوب منها في المقابل أن تعرف بأن سلطان الجنس قوي على زوجها -وعلى أي رجل-لذا عليها أن تبذل جهدا وتتحامل على نفسها ما استطاعت لتُرَغِّب نفسَها في زوجها ولتلبي له رغبتهُ منها أو فيها،عندما يكون بالفعل راغبا فيها.

21-الكثير من الرجال شاغلهم الأول العمل خارج البيت قبل حياتهم الأسرية وانسجامهم العاطفي،والعكس هو الصحيح بالنسبة للكثيرات من النساء العاملات خارج البيت اللواتي وإن عملن خارج البيت فإن تفكيرهن ومشاعرهن وانشغالهن متعلق بالبيت وبالزوج وبالأولاد بالدرجة الأولى.لذا فإن الزوجة عندما تريد من زوجها أن يلقي بكل أعبائه وهموم عمله في نهاية اليوم ليتفرغ بذهنه ومشاعره إليها،تريد منه ما هو ضد طبيعته.نَعَم يجب عليه أن يهتم ببيته،لكن يجب عليها في المقابل أن تتعرف على طبائع الرجال وتتعامل مع زوجها بمقتضى هذه المعرفة.ويمكن أن يكون هذا تفسيرا لقلة اهتمام الرجل بالحب والعلاقات العاطفية التي تحتاج إليها كل زوجة من زوجها.قلتُ العاطفية ولم أقل الجنسية،لأن العاطفة القوية



التي تمتاز بها المرأة شيء،وحب الرجل للمرأة جنسيا شيء آخر هو«شهوة«أو هو أعظم شهوة مسلطة في الدنيا على الرجل لكنها ليست عاطفة حتى وإن سماها بعض الناس الجاهلين أو المنحرفين «عاطفة« وسمَّوا الزنا«علاقات عاطفية«وسموا الأغنية الفاحشة«عاطفية«.إن العاطفة تُظلم بهذه الطريقة كما يُظلم «الحب« حين يُقصد به«الزنا«والعياذ بالله.

22-إن المرأة إذا لم تحب من قلبها (أو لم تحب لوجه الله)،فيمكن إغراؤها ببريق من الذهب،كما يقول توفيق الحكيم في «حماريات الحكيم«،وهذه حقيقة من الحقائق المؤسفة،لا تعني كل النساء لكنها تتعلق بنسبة معينة منهن قد تكون كبيرة وقد تكون صغيرة لكنها موجودة بكل تأكيد.إن المرأة بحكم ضعف إيمانها بالله وسيطرة حب المال عليها-والمال أعظم شهوة مسلطة على المرأة في الدنيا-يمكن أن لا تعامل زوجها كما ينبغي،كما يمكن على الخصوص أن لا تشبع رغباته الجنسية كما يحبُّ هو،إلا أنه إذا أغراها بالقليل أو الكثير من المال فإنها تؤدي له ما يطلب منها أو تزيد خاصة في مجال الجنس.لذلك قيل:«كلما أكثر الرجلُ من إتحاف المرأة كَثُرَ عندها،وإن أَقَلَّ قلَّ«.ومع ذلك لا أنصح زوجا بأن يتَّبع مع زوجته هذه الطريقة:لأنه بهذه الطريقة يعبر عن ضعف منه غير مقبول مع زوجته،ولأنه بذلك يُعتبَرُ مستسلما راضيا بحال زوجته-السيئة-مع نفسها ومعه،ولأن هذه المرأة -أي زوجته-بهذه السيرة تشبه حيوانا أو ساقطة لكنها لا تشبه أبدا امرأة أو زوجة،وأخيرا لأن ما يُعملُ لوجه المال والدنيا لا يدوم بل سيسقط بمجرد نفاذ المال الذي يقدمه هذا



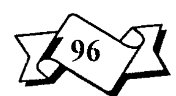
الرجل لزوجته. الرجل قد يعتذر بأنه اضطر أن يتبع هذه الطريقة مع زوجته لأنه لم يجد غيرها،ومع ذلك يبقى خضوعه لزوجته بهذا الشكل غير مقبول منه،ونسأل الله لزوجته الهداية.

23- لا تمتنعي عن معاشرة زوجك في الفراش إذا طلبكِ،ولا تخرجي من بيته حتى يأذن لكِ (حتى ولو طلقكِ طلاقا رجعيا) ولا تتركي حقا من حقوق الله كالصلاة بغير عذر شرعي،وإلا كنت ناشزا،لأن كل ما ذُكِر هو من النشوز.

24- إن المرأة تميل إلى الكلمة اللطيفة الحلوة الناعمة التي تُدغدغ مسامعها وتُفرحها أكثر مما تميل إلى ممارسة الجنس. هذا بخلاف الرجل الذي يسيطر الجنسُ على كل شيء بالنسبة إليه،ويأتي الجنسُ عنده قبل أي اعتبار آخر .

25- لأن الجنس عند أغلبية النساء يأتي في المرتبة الثانية،فإن الرجل الذكي هو الذي يمارس الجنس مع زوجته دون أن يطلب منها ذلك بالكلام.إن المرأة لا ترتاح كثيرا للزوج الذي يقول لها:«أعطني قبلة أو..«لكنها تستسلم بسهولة للزوج الذي يسرق منها قبلة صامتة ويترك الكلام لمناسبة أخرى.ثم بعد ذلك على الرجل أن يختار كلمات الحب والحنان والعطف ليقولها أثناء الجماع دون أن يشير صراحة إلى جمال ما يحدث بينهما،أي أن تكون كلماته على الهامش وليس في الصميم.

26- من أسباب كثرة الجماع :كثرة الاختلاط بالنساء،والعزوف عن الزواج لمدة طويلة،وزواج رجل واحد بكثير من النساء،والكبت الذي تعرَّضت له المرأة أو الرجل قبل الزواج،وجمال المرأة الأخاذ وخبرتها في مسالك الحب والإغراء ،وكثرة التفرج على المناظر الجنسية (المحرمة بطبيعة الحال).



27-أوضاع الجماع التي تزيد من استمتاع الزوجين ببعضهما البعض،قد تزيد في نفس الوقت -كما يقول الأطباء-من فرص الحمل عند المرأة،فليراعِ الزوجان ذلك.

28-المرأة التي تتمتع بمقدرة جنسية عالية أو المرأة الشهوانية(نسبتهن بين سائر النساء قليلة،وهن اللواتي يطلبن الرجل جنسيا أكثر مما يطلبهن الرجلُ،وأغلبية الرجال لا يحبون هذا الصنف من النساء«المتلهف«على الجماع والجنس،وإن كان نفورهم أكبر من المرأة الباردة)-إذا لم تخف ربَّها-قد تبحث عن رجل كتوم تُشبعُ معه رغبتَها إذا أهملها زوجُها أو إذا لم يقدر على كفايتها ومجاراتها في الجِماعات العاصفة التي تريدها هي في كل وقت من ليل ونهار.

29-الصنف المذكور سابقا والمتلهف على الجنس قليل بين النساء،أما الأغلبية فهن معتدلات نسبيا:يطلبن الرجل جنسيا بين الحين والحين،لكن الرجل يطلبهن أكثر مما يطلبنه ويستجبن لطلبه ويتجاوبن معه في أغلب الأحيان،وهذا هو الصنف المحبوب عند أغلبية الرجال.أما النسبة الثالثة والأخيرة فتتمثل في نسبة قليلة أخرى باردة جنسيا لا يطلبن الرجل أولا يستجبن له أو لا يتجاوبن معه إلا قليلا،وهذا الصنف لا يحبه أحد من الرجال إلا أن يكون الرجل بدوره مريضا وباردا مثل المرأة.

30-إرضاء المرأة عاطفيا(الذي يتم بالمعاملة)أصعبُ بكثير من إرضائها جسديا(الذي يتم بالمداعبات والجماع ومقدماته) ،ومنه فإن الجهد الأكبر يجب أن يبذل من أجل إرضائها عاطفيا.فإذا تحقق هذا سَهُل تحقق ذاك.

31-إن الرجل يهرب في بعض الأحيان من مشاكل العمل أو متاعب الحياة عموما التي تشحنه بالتوتر والغضب،يهربُ إلى ممارسة الجنس مع زوجته،لا

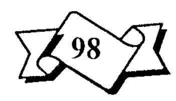


حبا في الجنس بل للتعبير عن انفعالاته المكبوتة حين يعجز عن التخلص منها بوسائل أخرى،هذا على عكس المرأة التي تنفر عادة من الجماع إذا كانت قلقة ومتوترة ومتعبة.

32- يشعر الرجل عادة أنه مرفوض عاطفيا،عندما ترفضه الزوجة جنسيا.أو بتعبير آخر هو يشعر أن زوجته لا تحبه في النهار إذا لم تقبل عليه في الفراش في الليل كما ينبغي،فلتراعِ المرأةُ ذلك.

33- أغلب الرجال يسعون للزواج بالدرجة الأولى من أجل تحقيق حياة جنسية مرضية من خلال الزوجة،ثم من أجل بناء بيت وتربية أولاد و...أما المرأة فلا تسعى للزواج لمجرد الجنس بقدر ما تسعى للإنجاب والأمومة من خلال الزوج.

34- نساء لا يعجبن الرجال جنسيا:المرأة التي تبدو وكأنها لا تحب الجنس نهائيا،وهي تقبل عليه وكأنه مفروض عليها فرضا في حياتها، المرأة التي لا تحبه بالفعل،أي الباردة جنسيا،التي لا تتولى زمام المبادرة إلى الجنس بين الحين والحين.والرجل كما قلت من قبل،وإن كان يحب أن يَطلُبَ المرأةَ في الغالب،لكن في المقابل-وبدون أي تناقض-يحب بين الحين والآخر أن تطلبه المرأة تلميحا أو تصريحا (والتصريح له أحسن)حتى يشعر أكثر برجولته حين يعرف أنه شخص مرغوب فيه كذلك لا راغب فقط،وكذا المرأة التي تتعامل مع جسد زوجها بتكلف واستغراب وكأنه شيء موحِش،المرأة التي يشعر زوجُها أنه مسؤول عن قيادة الجماع لوحده من أول خطوة (بدء المداعبة)إلى آخر خطوة(اللذة العظمى في نهاية الجماع). ،وعلى



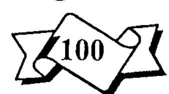
الضد منها المرأة التي تريد أن تقود الجماع دوما لوحدها من أول خطوة إلى آخر خطوة،فيحسُّ الرجل مع هذه وكأنه في الفراش مع شبه رجل وليس مع امرأة!،وكذلك المرأة التي لا تتجاوب مع زوجها عند الجماع وكأنها قطعة خشب بكماء وصماء،المرأة التي تحتقر نفسها وجمالها وتقول دوما:«أنا كبيرة،أنا قبيحة،أنا لست جميلة ،..» ،وعلى الضد منها التي تبالغ في الاعتزاز بجمالها-خاصة أمام الناس-وتتكبر على زوجها بجمالها وتعتبر أنها كل شيء وأن زوجها لا شيء ،المرأة التي لا تعرف كيف تتزين لزوجها وقد تلبس ملابس داخلية قبيحة،المرأة التي لا تتعامل مع الجنس بتلقائية وعفوية بل لا بد لها من مقدمات طويلة جدا تجعل الزوج تفتر رغبته في زوجته أو يتعب وينام،المرأة التي تحكي الحكايات المنغصة أثناء الجماع،والمرأة التي تقول لزوجها مع بداية الجماع:«أسرِع وخلِّصني».

35- في ليلة دخول الرجل على زوجته،يجب على الرجل أن يعرف أن الزواجَ زواجُه هو وليس زواج الآخرين ولا الذين ينتظرونه أمام باب بيته.وانتظار الرجال أو النساء للزوج أمام بيت نومه ليلة الدخول من أعظم المحرمات، وهو عادة سيئة جدا وقبيحة جدا تدل على الجهل والخسة والنذالة و(السقاطة-أكرمكم الله-)وقلة الحياء وعلى..وعلى الدياثة (والديوث هو الذي يقبل الفاحشة في أهله ولا يغار عليهم).والمفروض أن الزوج لا ينتظره أحد لا من النساء ولا من الرجال.أما الزوجة فتخبر أهلها وأهل زوجها في صبيحة اليوم الموالي بحالها،وأما الزوج فيخبر أصحابَه بحاله بعد صبح اليوم

الموالي كذلك.وما يقع بين الزوج وزوجته ليلة الدخول أو في ليلة أخرى يجب أن يبقى سرّا بينهما.أما إذا لم يقض الزوج حاجته من زوجته بسبب سِحر فالرقية الشرعية هي الحل بإذن الله. وأما إذا كان السبب هو خوف أو عقدة نفسية أو ..فالحل عند الطبيب النفساني أو عند الناصح الخبير.وأما إذا كان السبب تعبا أو جوعا فالحل بإذن الله في النوم الكافي أو في الأكل المناسب.وأما إذا كانت الإصابة العضوية هي السبب في العجز،فالحل-إن وُجِد- عند الطبيب المختص.ولا بأس أن يستعين الزوج في البحث عن العلاج بواحد أو اثنين من أقرب أصدقائه إليه،ويجب أن يبقى خبر ذلك فقط بينه وبينهم،ولا يصلح أبدا أن يخرج الخبر إلى أهله أو إلى أهلها. وليذكر الزوج حديث النبي-ص- : ( استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان).

36-اطلاع الناس ونظرهم إلى القميص الذي نزل الدم من المرأة عليه ليلة الدخول -سواء جاء من المرأة للنساء أو من الزوج للرجال -حرام بلا شك،وهو بدعة من بدع الولائم والأعراس التي يندى لها جبين من له أدنى قدر من الحياء، ولا يفعله إلا جاهل عديم الدين وعديم الحياء.

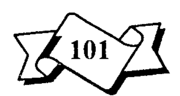
37- مما يتصل بليلة الدخول،يمكن القول بأن تصور المرأة للآلام الكبيرة التي يمكن أن ترافق تمزق غشاء البكارة ليس صحيحا،بل إن الآلام في الكثير من الأحيان -إذا لم تكن المرأة خائفة،وكان الزوج كيسا لبقا مع زوجته قبل وقبيل الجماع- تشبه آلام القرصة البسيطة باليد لأي جزء من أجزاء جسد الإنسان.كما أن تصور الزوج بأن التمزق يجب أن يتم في الليلة الأولى ليس سليما،بل يمكن للزوج -في بداية الزواج-أن يفض غشاء البكارة للزوجة لا



في ليلة واحدة كما جرت العادة،بل بالتدريج وفي عدة ليال،فيتم ذلك بالهدوء والسعادة والراحة والطمأنينة واللذة،وبلا ألم ولا حزن ولا قلق.وعلى الزوج أن يكون شجاعا من أجل إقناع من يعترض على ذلك من الناس بأن هذا زواجه وهو صاحبه، وبأن هذه امرأته وهو-وحده-زوجها،يفعل معها ما يشاء وكما يشاء وفي الوقت الذي يشاء،ولا أحد يستطيع أن يفرض عليه أن يفض غشاء البكارة في ليلة واحدة.ويمكن أن تستعمل المرأة مرهما مثل (الفزلين) ليساعد الذكر على الولوج في الفرج بلا ألم بإذن الله.

38- ومما يتصل بها كذلك:الدم الذي يمكن أن ينزل من الزوجة عند تمزق غشاء البكارة،والذي يمكن أن يكون قطرة كما يمكن أن يكون دما غزيرا وقويا في بعض الحالات الصعبة والقليلة(ومع ذلك علاجها -عضويا وطبيا- سهل بسيط،ويستحسن للزوج أن لا يقربها بعد النزيف لمدة يومين أو ثلاثة حتى يلتئم الجرح).إن هذا الدم يعتبرُ عند أغلب أفراد المجتمع وعند كثير من الرجال العلامةَ على عفة المرأة وعلى براءتها من الزنا.وهذا خطأ من جهات عدة منها:

ا-الذي يشك في امرأة ويمكن أن يتهمها ليلة دخوله بها،لا يصلح أن يتزوج بها أصلا.أما إذا كان قد سأل عنها قبل الزواج بها يكفي للتعرف على حيائها ودينها وأدبها وأخلاقها وعفتها وشرفها،فلا يصلح به أن يتهمها ليلة دخوله عليها بدون دليل ولا برهان.ب-عدم نزول الدم لا يدل أبدا دلالة قطعية على أن المرأة زنت من قبل.إن الدم يمكن أن لا ينزل ليلة الدخول لأسباب أخرى غير الزنا:مثلا لأن الغشاء قد يكون تمزق من قبل(وسال الدم من



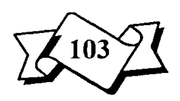
الفرج من قبل)،بحركة رياضية معينة.ومثلا لأن الغشاء قد يكون تمزق من قبل عند إمرار الفتاة لقطعة قطن على فرجها من أجل التأكد من جفاف فرجها ونهاية طهرها،فلا ينزل منها دم بعد ذلك،أي في ليلة الدخول على سبيل المثال.ولأن الغشاء قد يكون مطاطيا،فلا يتمزق هذا الغشاء إلا عند الولادة.ومنه أقول :يا نساء العفاف العفاف.ويا رجال لا تتهموا زوجاتكم بالباطل واعلموا أن الله أوصانا بنسائنا خيرا، وأن قذف المحصنات المؤمنات العفيفات كبيرة من الكبائر عقوبته في الدنيا قريبة من عقوبة الزنا.

39- من بدع ومحرمات الولائم وليلة الدخول:اختلاط النساء بالرجال الأجانب،وتغني النساء أو الرجال بالغناء الخليع ،والموسيقى الصاخبة،والإسراف والتبذير في الأكل والشرب،وخروج العروس من بيت أهلها وهي متجهة إلى بيت زوجها،خروجها متبرجة،وكذا تصوير النساء الأجنبيات في كامل زينتهن بالكاميرا العادية أو بالكاميرا فيديو من طرف رجل أجنبي عنهن ثم يتفرج عليهن العريس مع أصدقائه وأقاربه وجيرانه،ورمي الأكل(حلوى أو تمر أو سكر أو قمح أو..)على الأرض بين يدي العروس،وتبرج النساء أو الفتيات الصغيرات وهن متنقلات بين دار الزوج ودار العروس، وانتظار أصدقاء الزوج أو أقاربه بجانب نافذة بيت النوم أو انتظار النساء أمام باب بيت النوم وذلك بعد دخول الزوج على زوجته مباشرة،وفض الزوج لغشاء بكارة زوجته –ليلة الدخول- بالإصبع عوض عضوه التناسلي، واستعمال الشموع الذي يعتبر عادة من عادات

النصارى،وإظهار دم المرأة- النازل منها على قميص-لنساء أو لرجال مهما كانوا من أقارب الزوج أو الزوجة.هذا إلى آخر قائمة البدع والمحرمات التي انتشرت بشكل فاضح في أعراسنا ،والتي يندى لها جبينُ المسلم الذي له ولو ذرة واحدة من إسلام أو من إيمان.والسبب الأساسي في شيوع الكثير من البدع والمحرمات في ولائمنا،هو أن الذي يشرف عليها حقيقةً النساءُ،لا الرجالُ الذين يسلِّمون زمام الأمر للنساءِ وهم يعلمون أن الأعراس أمرٌ لا يصلح أن يقوده إلا رجل.إن المرأة تخاف في الكثير من الأحيان من كلام الناس أكثر مما تخاف من عذاب الله، وتنسى المرأةُ اللهَ في الأعراس أكثر مما تنساه في أية مناسبة أخرى.

40- بعد الجماع يحدث الاسترخاء عند الرجل والمرأة.وفيه ترجع الأعضاء إلى استرخائها الطبيعي،وضربات القلب التي زادت سرعتها أثناء الجماع(وخاصة قبيل الإشباع)ترجع إلى سرعتها الطبيعية،وكذلك التنفس.كل ذلك يكون مصحوبا بإحساس كبير بالراحة التي لا توصَف.وإذا تم الجماع في الليل فإنه يكون-عادة-متبوعا بنوم عميق ثم استيقاظ مع شعور بالراحة والحيوية والنشاط والثقة الزائدة بالنفس.أما إذا شعر الزوجان بغيرِ ذلك،فإن هذا يكون تحذيرا لهما بوجوب الإنقاص من عدد مرات الجماع.

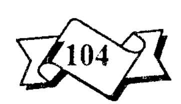
41- مما يمكن أن يُنقص من الرغبة في الجنس :بعض الأمراض، والتعب، والانهيار العصبي أو اضطراب الأعصاب،وتناول بعض الأدوية،وبعض المشاكل مثل البطالة والقلق ووفاة عزيز والطلاق و.. ،وتناول الخمر أو



الدخان بكثرة،وكثرة تعود الرجل على الخصوص على الجماع بدون رغبة منه في زوجته،والروتين في حياة الزوجين،وكراهية الرجل لزوجته أو العكس.وهذا النقص في الرغبة الجنسية يكون -عادة- عابرا يزول بزوال السبب.

42- يمكن أن يكون الرجل فاشلا جنسيا مع زوجته،إذا كان ضعيف الشخصية اتجاه أمه أو كان معجبا بأمه فوق اللزوم أما إذا كان مستقل الشخصية عن أمه فإن ذلك يساعده كثيرا في نجاحه جنسيا،فلننتبه إلى ذلك.

43- مما يمكن أن ينقص من الرغبة في الجنس عند المرأة أو من أسباب الضعف الجنسي عندها :جهلها الكبير بأساسيات الثقافة الجنسية ونحن نلاحظ للأسف الشديد أن المرأة جاهلة في هذا الجانب ولا تريد -غالبا- أن تتعلم لسبب أو آخر حتى ولو كانت مثقفة وتحمل شهادة عليا،والنزيف الحاد بعد فض غشاء البكارة ليلة الدخول خاصة عند غير واعية من النساء،والمرض (مثل السكر،التهاب في الجهاز البولي ..)،والضعف الذي يأتي بعد تسمم أو بعد ولادة أو يأتي بعد تعب أو قلق أو يأتي على إثر جماعات سريعة يتم معها دخول الذكر في الفرج والفرج جاف(أي أن الذكر يدخل بصعوبة ومع ألم )، والعادة السرية.لكن الغالب هو أن سبب ضعف المرأة جنسيا هو نفسي لا عضوي،مثل:تربية سابقة متشددة في صغرها،أو حادث جنسي مؤلم لها في الصغر(مثل الاغتصاب)،أو رؤية ولادة عسيرة لطفل أو السماع عنها،أو مداعبات للمرأة وهي صغيرة،أو حرمان من العاطفة ومن القبلات في

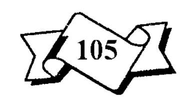


الصغر،أو استمتاع المرأة بالجماع بدون الوصول إلى اللذة العظمى ،أو الخوف من مرض معين قد يأتي من الجماع أو الخوف من مضاعفة مرض،أو الألم المصاحب للجماع خاصة في الليلة الأولى،أو النفور من الزوج بدنيا أو سلوكيا،أو استبداد الأب في التعامل مع الأم،أو خوف الزوجة من الحمل.

44- من أسباب الشذوذ الجنسي عند الرجل (اللواط أو ممارسة الرجل للجنس مع رجل آخر والعياذ بالله): مركب نقص يتربى عليه من الصغر.ومن أسبابه عند المرأة (السحاق أو احتكاك المرأة بالمرأة للوصول إلى الإشباع الجنسي،وهو حرام بطبيعة الحال):كراهيتها للرجل ورفضها الخضوع له من خلال الجماع من جهة،ومن جهة أخرى هي تبحث عن الارتواء الجنسي فلا تجد أمامها إلا امرأة مثلها تحقق بها ما تريد.

45- دقيقتان إلى 5 دقائق كافية بشكل عام لوصول الرجل إلى اللذة العظمى،بخلاف المرأة التي تحتاج إلى مدة أطول. ومنه يمكن أن يقال بأن:« المرأة سلحفاة والرجل أرنب».

46- يبدأ الرجل –في بداية زواجه–قويا جنسيا–(أكثر من إشباع في اليوم الواحد)ثم تنقص قدرته مع الوقت،فيصبح بعد سنوات طويلة أو قصيرة لا يجامع إلا مرة كل يومين أو ثلاثة،ثم يصبح بعد عشرات السنين يأتي زوجته بمعدل مرة أو مرتين في الأسبوع.هذا مع التنبيه إلى أن الرجال عموما يختلفون فيما بينهم.ومن الطبيعي -كذلك- أن لا يبقى الإقبال على الجنس والاستمتاع به كما كان في شهر العسل بسبب كبر سن كل زوج من الزوجين،وبدء استحواذ القلق على الزوج عندما تبدأ الأعباء بعد الزواج

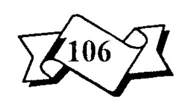


بالتراكم عليه،لكن يجب مع ذلك مقاومة هذه الأعباء والجمع بين مواجهة أعباء الحياة واستمتاع الزوجين ببعضهما البعض جنسيا.

47-أما المرأة فإن الحياء يكون غالبا عليها في بداية زواجها،وكذلك يكون عندها من الجهل ما عندها من حيث الثقافة الجنسية،لذا فإنها تبدأ ضعيفة ثم تتفتح جنسيا مع الوقت وتنضج أنوثتها أكثر ويزداد استعدادها للأخذ (بالاستمتاع) وللعطاء (الإمتاع).هذا مع التنبيه إلى أنها ستضعف قليلا مع الوقت،أي عندما تصل إلى سن اليأس الذي سأتحدث عنه في مسألة لاحقة.

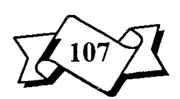
48- قبل العقد الشرعي تعتبر الفتاة أجنبية عن خطيبها.لذلك لا يجوز لها معه لا لمس بشهوة،ولا قبلة،ولا نظر إلى غير الوجه والكفين من جسدها،ولا خلوة،ولا..مهما قال المجتمع خلاف هذا.ولتحذر المخطوبة أن تزل مع خاطبها خاصة بالزنا:لأنها إذا طاوعته على ذلك لا يقول:« لا » غالبا إلا إذا كان يخاف الله.ولأنها إذا سمحت له بذلك يلحقها الأذى والعار أكثر مما يلحق بالرجل فضلا عن إثمها وإثمه الكبير عند الله عز وجل.ولأنها إذا قبلت منه ذلك وقضى منها حاجته ،احتقرها-غالبا-ثم رماها كأنها لم تكن.

49-أما بين العقد والدخول،فإنه وإن جاز للرجل شرعا أن يفعل مع زوجته ما يشاء حتى الجماع،فإنني لا أنصح بذلك ،وأتمنى للزوج أن يبقى بعيدا عن زوجته ما استطاع بين العقد والدخول،لا يتصل بها(إلا للضرورة)لا برسالة ولا بكلام من خلال الهاتف ولا بكلام مواجهة ولا بلقاء ولا بما هو أكثر من اللقاء(مقدمات الجماع):لأن ذلك مرفوض عرفا خاصة عند الناس الكبار،وهذا العرف طيب لأن فيه محافظة أكثر على شرف المرأة



وعفتها.ولأنه إن ظن أحد الزوجين أنه بذلك سيعرِفُ الآخر فإنه واهم.ولأن الزوج إن جامعها بين العقد والدخول-وإن جاز له ذلك-فإنه إن طلقها بعد ذلك فإنها تأخذ المهر كاملا غير منقوص،أما إذا طلقها بدون جماع أو بدون خلوة (على رأي بعض الفقهاء) فإنه ليس لها من المهر إلا نصفه.ولأنه إذا داوم على الاتصال بزوجته بين العقد والدخول فإن ليلة الدخول تفقد طعمها الخاص والمتميز والرائع والحلو حتى أنها تكاد تصبح كأية ليلة من ليالي العمر العادية السابقة عوض أن تكون أحسن ليلة في حياة كل زوج من الزوجين. وأنا أذكر بالمناسبة عن نفسي بأن أفضل ليلة في حياتي ليلة دخولي بزوجتي،وأن أحسن يوم في حياتي اليوم الذي حفظت فيه القرآن الكريم،والحمد لله أولا وأخيرا على ما منَّ به و تفضل.

50- برمجة الجِماعات أو الاتصالات الجنسية بين الرجل وزوجته(من خلال برنامج أسبوعي أو شهري أو..)ليس إلا نوعا من الجمود المُمِل المعادي للروحية الفنية في أي فن كان،وذلك لأن الإنسان إنسان وليس جمادا،فقد يحتاج الرجلُ - في بعض الأحيان-زوجتَه أكثر من مرة في اليوم لسبب أو آخر(قد يريدها في الصباح وقد يريدها في المساء وقد يشتهيها في لحظة مفاجئة من ليل أو نهار)وقد لا يقربها أسبوعا أو أكثر لسبب أو لآخر كذلك.والمتعة الجنسية من شروطها أن تكون بعد رغبة فعلية في الجماع.وما يقال عن الرجل يقال قريبٌ منه عن المرأة،لأنه لا عيب أبدا أن تقول المرأة لزوجها:«أريد أن تجامعني«في وقت من الأوقات،سواء قالتها تلميحا أو تصريحا،بل الخطأ في أن ترغبَ وتقمعَ رغبتها بدون أية فائدة ترجى من وراء ذلك،وبدافع فقط من حياء مزعوم ما قال به الله ولا رسول الله-ﷺ-.

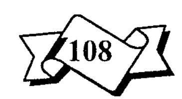


51-الاعتدال في الجماع مطلوب،بحيث لا يكـون إسراف ولا إقـلال.وإن كـان الاعتدال غير ممكن أو صعبا جدا،فإن الميـل إلى الإقـلال خـير مـن الميـل إلى الإكثار من أجل المحافظة عـلى الـصحة حـاضرا ومـستقبلا.إن الإفـراط في الجنس-مع كل حسنات الجنس-يؤدي إلى ضعف بـدني وفتـور في الـشهوة وتحطيم للأعصاب وشرود في الذهن.

52-المرأة الحائض وكذا النفساء تحدث لها تغيرات بدنية ونفسية معينـة(أو بدنيـة تؤثر عليها نفسيا)يعرفها الأطباء أكثر من غيرهم،لذلك يجب على الرجـل أن يراعي ذلك في تعامله مع المرأة في تلك الفترة،وليعلم الرجـل أن هـذا الـذي يمر على المرأة يمر عليها بسرعة بإذن الله كسحابة صيف عابرة.وما يقال عـن فترة الحيض والنفاس يقال مثله أو أكثر منه عن فترة الوحم-التـي تكـون في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل-التي قد تمر على المرأة بسيطة وقد تمر عليهـا صعبة وصعبة جدا إذا لم تجد زوجا متفهما يساعدها ويعينها على اجتيـاز هـذه المرحلة بسلام.

53-الأفضل عدم إجراء الاتصال الجنسي في حال التعب أو الإعياء،إلا إذا كـان الرجل من الذين يخدر الجماعُ أعضاءَهم ويقودهم إلى النوم.

54- لا ريب أن الجماع يجب أن يتم بعيدا عن أنظار وأسماع النـاس.هنـاك أشـياء لا تحلو إلا إذا كانت على ملأ من الناس (مثل مباراة رياضية)،وهنـاك أشـياء تحلو هكذا وتحلو كذلك(مثل الأكل والشرب)،لكن هناك أشياء لا تحلو ولا تصح ولا تقبل ولا تستساغ ولا تجوز إلا إذا تمـت بعيـدا وبعيـدا جـدا عـن أنظار الغير(وأحسن مثال على ذلك هو الجنس أو الجماع ومقدماته).



55- لا بد من الاتفاق على حل وسط بين الزوجين يخفف من مطالبة الرجل الزائدة للجنس ويقلل من رفض الزوجة المستمر للجماع. والاتصال الجنسي يكون دوما أحسن إذا كان مبتغى من طرف كل منهما،بعيدا عن مجاملة أي منهما للآخر وبعيدا عن انتقاص حق أي منهما.

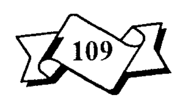
56-الأنانية ليست مناسِبة في الاتصال الجنسي. لكن في المقابل،تفاني كل منهما في الآخر غير مناسب كذلك. والأحسن هو التنويع والتغيير والتبديل والإبداع في العملية الجنسية على طول الحياة،أما الثبات على طريقة واحدة في الجماع فهو أمر مُمِل للزوجين.

57-المرأة تميل إلى الظلام في الجماع أكثر مما تميل إلى الأضواء،والرجل على خلاف ذلك،لأن الرجل يثيره النظر إلى جسد زوجته أولا،أما المرأة فتثار بغير ذلك مثل الكلام أكثر مما يثيرها النظر إلى جسد زوجها.

58-الحركة في الجماع هي الأساس عند الرجل،أما المرأة فيمتعها مع الحركة: اللمسات،ودغدغة الفخذين والظهر والعنق ،والقبلات على الشفتين والنهدين وطرف الأذن.

59-ارتفاع المرأة فوق الرجل-في الجماع-يزيد من سرعة إثارة المرأة،ويقلل من حركة الرجل،ويجعلها هي التي تقود الجماع. وهي وضعية بالطبع لا بأس بها للزوجين معا،وإن حذر بعض الأطباء مما يمكن أن ينتج عنها من ضرر للزوج نتيجة إمكانية رجوع البعض من مائه إليه.

60- لذة الجماع أعظم لذة حسية،لكنها ليست هي اللذة الوحيدة في دنيا الزوجين. هناك لذة الحديث المتبادل في عطف ،ولذة الحنو عند المرض أو

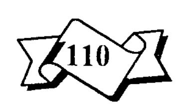


الشدة،ولذة المواساة،ولذة الأنس بالجيران والتودد إليهم،ولذة التفاهم على زيارة ذوي الأرحام وقضاء أوقات سعيدة بينهم، ولذة انتهاز الفرص لقضاء بضعة أيام في الغابة أو على شاطئ البحر،ولذة التعاون على طاعة الله وتربية الأولاد،ولذة التعاون على مواجهة هموم الدنيا،ولذة السعي على مقاومة الفساد المحيط بهما،ولذة الدعوة إلى الخير،و..إن الزواج ينهار إذا كان قائما على المتعة الجسدية فقط متى زالت أسبابها.

61-الوضعية التي تثار فيها المرأة أكثر في الجماع هي التي يثار فيها البظر أكثر.وأحسن وضعية هي التي يجامع فيها الرجل زوجتَه من الخلف وهما مستلقيان على جنبيهما الأيمن،بحيث يكون ظهر المرأة في مواجهة صدر الرجل.ويدفع الرجل ساقَه اليسرى بين ساقيها(ساقها اليسرى تكون مرفوعة إلى الأعلى)ثم يُقحِم الرجلُ ذكرَه في مِهبلها.

62- حرمان المرأة من اللذة العظمى يعني-في نظر الكثير من الأطباء الأخصائيين بالتحليل النفسي-كبت طاقة قد تتحول فيما بعد بطريقة عصابية كيميائية إلى أعراض جسدية ونفسية،فضلا عن أن المرأة تصبح تشعر غالبا بالنقص وعدم الاطمئنان،والقلق الناجم عن خوفها من فقدان زوجها.والزوجة التي تحصل دائما أو غالبا على اللذة الكبرى تكون متزنة أكثر نفسيا وبدنيا،وتعتني بنفسها أكثر لتحصل على ما تريد من زوجها ولتُنيلَ زوجَها منها ما يريدُ.

63- على المرأة أن تحرص على التجاوب مع زوجها-في حدود الاستطاعة-في كل جماع أو في أغلب الجماعات سواء أخذت نصيبها هي في نهاية الجماع



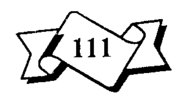
بحصولها على اللذة الكبرى أم لا،لأن الرجل إذا فاته حصول زوجته على اللذة العظمى،لا يجِبُ أن يفوته تجاوبها معه.

64- تكون لذة الجماع أعظم ما يمكن إذا حصل الإشباع للزوجين في نفس الوقت أو في وقتين متقاربين.

65- فرق كبير بين المرأة التي يمكن أن يحصل لها الإشباع الجنسي بطريقة أو بأخرى(طبعا عن طريق زوجها)،وتكتفي به إلى حد كبير، وبين الرجل الذي لا يطفئ نار شهوته مثلُ ما يطفئُها الجماعُ والجماعُ لا غير.أما الإشباع الجنسي الذي يمكن للزوج أن يحصل عليه باحتكاك بزوجته أو بالاستمناء بيدها(الجائز شرعا ولو لم يستسغه بعضُ الأزواج أو بعضُ الزوجات) أو ..فإنه يبرِّد من الشهوة قليلا لكنه لا يطفئها،فلتنتبه الزوجة إلى ذلك.

66-إن الأطباء يؤكدون على أن بشرة المرأة حول جميع جسدها شديدة الحساسية خاصة في الأمور الجنسية،لذا فإن على المرأة أن تعتني بإبراز مفاتن جسدها لزوجها(مثل الشفتين والثديين) في جميع أحوالها كي يداعبها زوجها فيستمتع بها ويمتعها.هذا على عكس الرجل الذي لا يكاد يتأثر جلده إلا في نطاق أعضائه التناسلية على وجه التحديد.

67-الرجل يحتلم كثيرا قبل الزواج،لكن احتلامه يقل بشكل ملحوظ بعد الزواج حتى يصبح نادرا.وإذا كان الزوج يحتلم كثيرا بعد الزواج فإن احتلامه لا يشكل أي خطر كان على صحته لا من قريب ولا من بعيد،ويكون عادة لسبب من الأسباب الآتية:إما لأن زوجته مقصرة في حقه



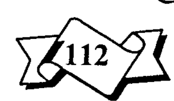
جنسيا.وإما لأنه من النوع النادر من الرجال الذين لا تكفيهم امرأة واحدة – جنسيا-مهما بذلت من جهد ومن وقت من أجل إروائه وإمتاعه وإشباعه.وإما لأنه لا يخاف الله ولا يقنع بما أعطاه الله مهما كان كثيرا وطيبا ومباركا،فيفكر في غير زوجته أكثر مما يفكر في زوجته،ويفتح عينيه على النساء الأجنبيات أكثر مما يفتح عينيه على زوجته،فيحتلم نتيجة لكل ذلك.وإما أن هذا أمر طبيعي(وهذه الحالة نادرة)لا هو مسؤول عنه ولا زوجته مسؤولة عنه.

68- يجب على الزوج أن ينتبه إلى أن الزوجة يؤلمها كثيرا-حتى وإن لم تصرح بذلك- أن تُثار ثم لا يَسمح لها زوجُها،أو لا يعينها من أجل الوصول إلى الإشباع الجنسي.

69-الجماع في بداية الليل قبل النوم أحسن من الجماع في نهاية الليل بعد الاستيقاظ من النوم لأسباب عدة.

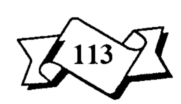
70-النجاح في الأعمال،وكذا ابتعاد الزوجين ع ن بعضهما البعض،والسفر والتفرج على المناظر الطبيعية،و..كل ذلك يزيد من الرغبة في الجماع ويدفع إلى تكراره.

71- تزين المرأة لزوجها حق من حقوقه الثابتة له عليها،مهما تنكرت الزوجة لهذا الحق سواء نظريا أو عمليا.وأداء المرأة لهذا الحق كما يحب الزوج من شأنه أن يجلب للمرأة رضا الله ثم رضا زوجها وراحته وراحتها.هذا من جهة ومن جهة أخرى فإن ذلك من شأنه أن ينعكس إيجابا على المعاملة اليومية الطيبة من الرجل لزوجته.إن الواقع يقول غالبا بأن المرأة بقدر ما تخدم زوجها ليلا



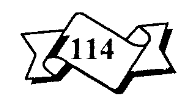
جنسيا بالجماع أو بمقدماته،ولو لنصف ساعة أو أقل أو أكثر-وليس شرطا أن يتم ذلك بطبيعة الحال في كل يوم-بقدر ما يكون هو مستعدا لخدمتها النهار كله.فمن المستفيد أكثر لو تفقه المرأة هذا الكلام؟!

72- في سن المرأة ما بين 45 سنة و55 سنة تبدأ عملية الإباضة والحيض بالتلاشي،إن في القدر وإن في عدد المرات إلى أن تنقطعا نهائيا بعد تدرج طويل(يستمر لشهور أو لحوالي سنة).وهذا هو ما يعرف بسن اليأس عند المرأة.والمرأة التي تفقد خصبها لا تفقد حيويتها الجنسية،بل تظل لديها الرغبة في الجماع وتبقى الشهوة عندها متواصلة،بل إن الرغبة الجنسية تزداد في بعض الأحيان لشعور المرأة بالأمان وعدم الخوف من الحمل وعدم الحاجة إلى وسائل منع الحمل التي تكدر صفو العلاقة بين الزوجين في بعض الأحيان.لكن على المرأة في هذه المرحلة من عمرها أن تحذر أمرين:الأول:ألا تقبل على الجماع إلا وهي راغبة فيه،ولا بأس أن ترغِّبَ نفسها فيه من أجلها أو من أجل زوجها.الثاني: ألا تكثر من عدد الجماعات لأن جسمها لا يتحمل عندئذ التهيج الجسمي والانفعال النفسي اللذين يرافقان الجماع وخاصة الإشباع الجنسي أو اللذة العظمى أو الرعشة الكبرى.كما أن عليها -بعيدا عن الجنس-أن تجتنب الإفراط والإجهاد في كل شيء ،وعليها ألا تكثر من العمل وأن تأخذ نصيبها الكافي من النوم.وعليها أن تعيش بعد الأربعين عيشة طبيعية هادئة،وأن تدرك في الوقت المناسب سبب ما يطرأ عليها.وتستطيع الزوجة بالوعي الكبير وبمساعدة زوجها لها أن تعبر هذه



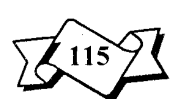
المرحلة دون أن تشعر بخسارتها لأنوثتها.وعلى الزوج أن يكشف أمام زوجته خلال هذه الفترة مجالات جديدة فكرية واجتماعية لتأنس بها وتعوضها عن التفكير بمشكلتها الطارئة.والزوج الواعي يرى زوجته خلال هذه المرحلة وبعدها على نفس الصورة الحلوة الحية التي كان يراها عليها عندما كان الاثنان في فورة شبابها وعنفوان علاقاتها النشطة.في سن اليأس يمكن أن تحدث عند المرأة تغيرات وأعراض معينة بدنية ونفسية،لكن نسبتها تتوقف على نوع شخصية المرأة قبل هذه السن،فالشخصية العاقلة المتزنة قلما تتعرض لها -خاصة النفسية منها- وتمر بهذه الفترة كالطيف الخفيف ،أما الشخصية المهتزة أو المدللة في حالة ازدواج الشخصية أو الشخصية الشكاكة فتكون هذه الفترة قاسية جدا عليها وتحتاج إلى العديد من العقاقير للمحافظة على توازنها النفسي والعاطفي والعقلي.وفيما يلي أهم هذه الأعراض والتغيرات:

- يحدث للمرأة ضمور في الثديين(الذين يفقدان مرونتهما وينكمشان بعض الشيء ويتهدلان)،وفي حجم الرحم، وضمور في المهبل ونقص في الإفرازات المهبلية(والضمور الأخير وكذا الجفاف قد يسببان في الحالات الشديدة آلاما عند الجماع،وهي حالة يمكن أن تكون عند بعض النساء بعد سن ال 65 )وفي الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى.
- قد يحدث عند بعض النساء ازدياد في الوزن نتيجة ازدياد الشهية أو بفعل اضطرابات نفسية.



- يكون المزاج متقلبا.
- تظهر المخاوف النفسية من فقدان الأنوثة وتأثير ذلك على الزوج،وكذا الخوف من المرض أو من الوفاة.وهذا يشكل عند المرأة هزة عنيفة،حتى ولو كان لها العديد من الأولاد.
- نشوء اكتئاب بسيط في بعض الأحيان.
- القلق،عدم النوم الكافي،الاضطراب النفسي،الحساسية الشديدة،الصداع،تنميل الأطراف،أصوات شتى (على شكل ضوضاء في الرأس).
- الرغبة الجنسية قد تزداد عند البعض وقد تنقص وقد تبقى كما هي بدون أن تتأثر (مثل الشهية للطعام تماما).
- المعاناة من سوء الهضم والانتفاخ في المعدة والإمساك.
- زيادة ضربات القلب والإحساس بها وعدم انتظام النبض.
- التدفقات الساخنة المتجهة إلى الرأس.
- احمرار الوجه وتهدج النفس يقلان كثيرا عن ذي قبل،أثناء الجماع.
- الاكتئاب والانطواء والنظرة التشاؤمية للحياة.

73-الذي له رغبة أقل في الجنس-المرأة عادة-هو الذي يجب أن يبذل جهدا أكبر من أجل زيادة رغبته.ويجب أن يكون هذا الجهد أكبر من الجهد الذي يجب أن يبذله صاحب الرغبة الجياشة المشبوبة- الرجل عادة -من أجل الإنقاص من رغبته.والتنازل يبقى مع ذلك كما قلنا من قبل مطلوبا من الجانبين.

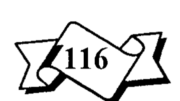


74-الزوجة لها دور فعال في تغلب الرجل على بروده الجنسي.فكلمة واحدة منها مثل:«لتحاول يا زوجي مرة أخرى من أجل إشباعي وإشباع نفسك بالجماع«مثلا قد تكون مهمة على طريق العلاج.وكذلك تشجيعها لزوجها على استشارة طبيب مهمة على طريق العلاج.

75- وإذا شجعت المرأة زوجها -المصاب ببرود جنسي-على إشباعها جنسيا بطرق أخرى غير إيلاج الذكر في الفرج ،فإنها تصون كرامته أو على الأقل البعض منها.وإن لم يستطع أن يوصلها إلى الهزة أو اللذة العظمى،فعلى الزوجة أن تؤكد له بأن اكتفاءها لا يتوقف فقط على الهزة،فيعلم أنه أدخل الرضا إلى قلبها.وبهذه الطريقة(الطبيب من جهة وزوجته من جهة أخرى) يمكن أن يتجه أمر الزوج شيئا فشيئا نحو الشفاءِ بإذن الله.

76-إن الزوج الحكيم يعرف في نهاية الجماع إن كانت زوجته قد حصلت لها الهزة أم أنها تتظاهر بذلك فقط،لأن الاستجابة تتجلى بشكل واضح جدا خلال الهزة : الشفتان تبردان،والوجه يشحب مع برودة لأن الدم يفارقه،وجلد الصدر يتضرج ويتوهج،والعضلات في الجسم تنقبض وترتخي وخصوصا عضلات المهبل.ومن الأفضل للزوجة أن تكون صريحة،فتقول إنها بلغت الهزة أو لم تبلغها إن سألها زوجها أو حتى إن لم يسألها.إن هذه الصراحة في غاية الأهمية لما تشيعه من صفاء وود بين الزوجين.

77-العجز الجنسي عند الرجل 3 أنواع:الذكر يتصب لكن الرغبة في الجماع منعدمة،الرجل يحب أن يجامع لكن الذكر لا يتصب،وقد يكون الأمران

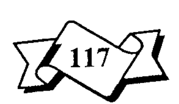


معا.والسبب إما سحر يحتاج معه الرجل إلى رقية شرعية-وهذا السبب قليل-،وإما مرض عضوي يحتاج معه المريض إلى دواء من طبيب اختصاصي-وهذا السبب نادر جدا-،وإما نفسي،وهذا هو الغالب.

78-الضعف الجنسي أو العجز الجنسي عند الرجال غالبا مؤقت ويتم لأسباب منها:المرض،والمشروبات الكحولية ،والإجهاد الكبير، وكثرة الغضب وتوتر الأعصاب،وكذا الخوف والارتباك.هذه الأسباب وغيرها تنشئ ارتباكا واضطرابا عند الرجل لا يستطيع معه الجماع،حتى ولو توفرت له الشهوة والرغبة.

79-هناك مرض قلب اكتسابي(وليس وراثيا)،يمكن لصاحبه أن يتزوج لكن بعد استشارة طبيب.وهذا المرض في العادة ليس على درجة كبيرة من الخطورة.وزواج مريض القلب أيسر وأسهل وأبسط من زواج مريضة القلب لأن قلب المرأة أكثر تأثرا بالاتصال الجنسي من قلب الرجل.أضف إلى ذلك تأثر قلب المرأة كثيرا بمتاعب الحمل والولادة والتربية.

80-إن على الزوجين أن يختصا دوما بغرفة مستقلة لهما وحدهما(لا يُقبل منهما بأي حال من الأحوال أن يتركا طفلهما الصغير ينام معهما في نفس الغرفة بعد أن يجاوز السنتين من عمره)،ليس فقط من أجل إشباع رغباتهما الجنسية مع بعضهما البعض،ولكن كذلك للتعاون على اكتساب المعارف وتوثيق عرى الوفاق والانسجام بينهما.إن عليهما أن يتركا بين الحين والآخر أعباء الأبوة والأمومة جانبا ويعيشا لنفسيهما مهما تقدم العمر بهما.وعلى الزوجين أن يهربا



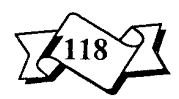
في بعض الأوقات لقضاء عطلة أسبوع مثلا في الخلاء تحت كنف الطبيعة كي يكتشفا أكثر نفسيهما.إنه لا غنى للزوجين عن الخلوة،وإلا اتسعت الهوة بينهما وأصبحا بعيدين غريبين الواحد عن الآخر،ويضيع الحب وتفتر العلاقة الجنسية بينهما.

81- لا يجوز للمرأة أن تمتنع عن زوجها إذا طلبها للفراش مهما كان عمره ومهما كان عمرها.ولا يقبل منها أن تعتذر بقولها:«لقد كبرنا ولا يليق أن يبقى اهتمامنا بالجنس قائما» أو تعتذر وتبالغ في الاعتذار بأن رأسها يؤلمها .

82- مما يدل على أن الإقبال على الجنس يمكن أن يبقى إلى سن متأخر،أنه ورد في إحصائية تمت في السنوات الأخيرة من القرن العشرين في دولة من الدول: أن 2/ 3 من النساء (أغلبية) و4/ 5 من الرجال (أغلبية)ممن بلغوا ال 70 سنة من العمر وتجاوزوها،لا يزالون يتمتعون بحيوية جنسية ملحوظة،وأن نصف هؤلاء أو أكثر-وهي نسبة كبيرة- يمارسون الجنس مرة كل أسبوع على الأقل.

83-التأثر النفسي بسبب الكبر يصيب المرأة أكثر مما يصيب الرجل بسبب إحساسها بأنها أصبحت غير مشتهاة أو بأنها أصبحت غير قادرة على إشباع زوجها جنسيا.

84-الرجل بعد سن الخمسين يمكن أن تقل الرغبة عنده في القذف في كل جماع،فتجده في بعض الأحيان يجامع بانتصاب كامل أو شبه كامل ويستمتع كما ينبغي،لكن عند نهاية الجماع قد تقذف زوجته ولا يقذف هو منيَّه.ومع



ذلك لا يحس الرجل -عادة- بإحباط ولا بعجز، بل قد يحس بالفحولة والرجولة لأنه يقدر على إشباع الطرف الآخر. أما المرأة فعلى الضد قد تحس بالإحباط لأنها تظن مخطئة أنها هي المسؤولة - بسبب كبرها في السن- عن عدم قذف الزوج لمنيه في نهاية الجماع.

85- ونحن نتحدث عن الزواج والجنس، هناك ملاحظة هامة جدا تتمثل في أنه مهما قلنا عن نعمة الزواج ونعمة الجنس، فإننا نقول كذلك قبل ذلك وبعد ذلك: في أعلى قمم حياة الإنسان (وهو صغير أو كبير، متزوج أم أعزب) لا يعود المرء بحاجة كبيرة إلى اللذة الجنسية، ولا يهتم كثيرا بالشيخوخة التي هبطت عليه أو يمكن أن تهبط عليه في يوم ما إذا أمد الله له في العمر، ولا يعبأ بالدنيا ومتاعها الزائل، بل ينظر إلى ما حوله ويلائم نفسه بالهدوء على ما يراه من متع الحياة وبهجتها، ويعبد الله وهو يطلب الدنيا كما يعبد الله وهو يطلب الدين، ويتحدث ويضحك ويخالط، ويتفاءل، ويفعل الخير حتى مع من أساء إليه، ويعيش بالأمل في الغد الأحسن، ويحمد الله في السراء ويصبر على الضراء، وينظر إلى ما أعطاه الله لا إلى ما حرمه منه، ويحرص على أن يضحك للحياة لتضحك له هي، ويعمل من أجل أن يكون جميلا في نفسه ومع نفسه ليكون ما حوله كذلك وليرى الوجود جميلا و... إذا فعل المرء كذلك وعاش كذلك، يكون بإذن الله قد حاز على مفاتيح السعادة كلها.

86- عدد الزوجات الباردات أكثر من عدد الزوجات الشهوانيات، ولا تلام إحداهما بطبيعة الحال على برودها أو على شهوانيتها. وتحتاج الزوجة الباردة -حتى تشعر بالمتعة الجنسية- إلى زوج تحبه ويثيرها، وإلى زوج مُجرَّب -على

عكس الشهوانية التي لا تحتاج إلى مجرَّب،بل يمكن أن تعلِّم زوجها مثلما يعلمها أو أكثر-،وإلا أصيبت باضطرابات وانتكاسات وَشَكَت من النقص في متعتها الجنسية.

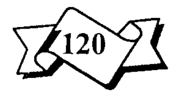
87-المرأة يمكن أن تحمل من زوجها،ولو كانت لا تعرف اللذة الكبرى ولا الاستمتاع الجنسي.والعكس صحيح فيمكنها أن تستمتع بزوجها جنسيا كل الاستمتاع حتى ولو كانت عقيما.إذن الاستمتاع شيء والحمل والولادة شيء آخر.

88- ليعلم الزوج أن الزوجة إذا لم يشبعها هو بالجماع الطبيعي،يمكن أن تلجأ إلى إشباع جوعها الجنسي بالعادة السرية أو بالزنا. ويمكن-إذا صبرت ولم يتداركها زوجها -أن تصاب مع الوقت بالبرود الجنسي التام الذي يحرمها لذة الجماع ومتعة الحياة الزوجية.

89-لا يُقبَل أبدا من الرجل الزواج من امرأة يعلم يقينا أنها مصابة ببرود فطري-وُلد معها ولا أمل في الشفاء منه-،وإلا قضى معها حياة تعيسة وشقية للغاية،لم يكن يحلم بها.

90-الصبر والصلاة ثم الرياضة مهمة جدا للرجل،من أجل الإبقاء على عافيته الجنسية المستمرة ولمدة طويلة بإذن الله.

91- يجب أن تُعلِّم المرأة ابنتَها كيف تحافظ على نظافة فرجها(مثلا بماء دافئ مع صابون لطيف،ويستحسن أن يكون معطرا بالخزامى)من الصغر،خاصة إذا كانت البنت مصابة بسيلان أبيض قبل أوانه.



92-الوقاية من جميع الالتهابات-المتعلقة بأعضاء المرأة التناسلية-خير من العلاج،ويتم ذلك باستعمال الدش المهبلي، وبالحرص الدائم على النظافة: نظافة اليد والفرج،وبتغيير الملابس الداخلية فورا إذا تبللت،وبعدم استعارة المرأة للملابس الداخلية لغيرها من النساء.

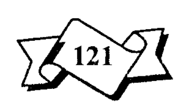
93-الغريب أن الرجل لا يكاد يستريح من عناء عمل حتى تخالجه فكرة التمتع بزوجته جنسيا،وكأن الشهوة الجنسية هي عند الرجل قرينة الراحة العقلية والهدوء الفكري.

94-طوبى للرجل الذي يضع-في معاملته للمرأة-الحب فوق اللذة،ويعاملها كروح قبل أن يعاملها كجسد.إن هذا الرجل يربح نفسه ويربح الحياة،وتكشف له المرأة حينئذ -إن عاجلا أو آجلا-عن مباهج وفتن لم يكن يحلم بها.

95-القُبلة بالنسبة للمرأة هي قمة العلاقة بينها وبين الزوج الذي يقبلها،أما بالنسبة للرجل فالقبلة هي البداية التي يريدها أن تنتهي إلى نهاية واحدة هي الجماع.

96- ليلة الزفاف هي أسعد ليلة في حياة المرأة،تُعِدُّ لها العدة قبل أن تبلغ السادسة عشرة من عمرها،وهي عند الرجل كذلك من الأهمية بمكان.

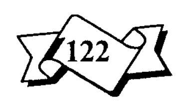
97- قال أبو بكر الوراق:«كل شهوة تُقسي القلب إلا الجماع، فإنه يصفي القلب.ولهذا كان الأنبياء يفعلون ذلك» ،لكن كما قلنا من قبل يجب أن يتم ذلك بعيدا عن أي إسراف،و(خير الأمور أوسطها) أو كما ورد في الأثر.



98- زيارة الطبيب لازمة للمرأة بعد وصولها إلى سن اليأس:إذا زادت الإفرازات المهبلية،عند حدوث حكة في المهبل،عند حدوث نزيف مهبلي أو نزيف لمجرد لمس عنق الرحم عند الشطف الداخلي أو عقب الجماع،إذا استمر الحيض عندها إلى ما بعد ال 55 سنة من العمر، وقيل بمجرد وصول العمر إلى 52 سنة،وعند حدوث صعوبة في التبول أو حرقة أو نزيف.

99-إذا أتى الرجل زوجته،يستحب له أن يقول في البداية:«بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا» ،حتى لا يقرب الشيطان ما يمكن أن تأتي به المرأة من هذا الاتصال الجنسي من ولد،وحتى لا يتسلط عليه،لقول رسول الله -ص- ( لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال:بسم الله ،اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا،فإن قضى بينهما ولد لم يضره الشيطان أبدا).

100- يجوز للرجل من زوجته كل شيء إلا الجماع في الدبر،وكذا الجماع في حال الحيض،فكل منهما حرام بلا خلاف. أما ما عدا ذلك فإنه حلال ما دام يتم برضا الزوجين،بما في ذلك رؤية الرجل للأعضاء التناسلية للمرأة أو العكس، وكذلك مسها،بل إن بعض الفقهاء المالكية مثل(أصبغ) قال بجواز المص باللسان كذلك.يجوز ذلك طبعا إذا استساغ الطرفان ذلك ورضيا به وطلبه أحدهما أو كلاهما،لأنه رأى أنه مما يمكن أن يزيد من استمتاعه بالآخر.أما إذا لم يستسغ أحد الزوجين ذلك فالأفضل ألا

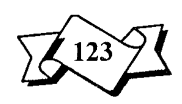


يُكرهه الآخر على ما لا يُحب. هـذا ويجـب أن ننتبـه إلى أن ذكـر الرجـل أنظف من الفرج، وإذا وقع المص يجب أن يكون العضو الداخل في الفم نظيفا وصحيحا.

101- يجب الغسل على الرجل وعلى المرأة كذلك بمجرد دخول رأس الذكر في الفرج سواء أنزل الرجل أم لم ينزل، وسواء وصلت المرأة إلى اللذة العظمى أم لم تصل، لقول النبي -ص- (إذا التقى الختانان وجب الغسل). أما الذي ينزل من الرجل من مذي -بلا جماع- على إثر تفكير أو نظر أو مداعبة فلا يجب منه إلا غسل الذكر ثم الوضوء الأصغر فقط.

102- قال الرافعي في كتابه الرائع «وحي القلم»: «لو خلق الله قوة مائة جبار في جسم رجل واحد لأذلته امرأة» مؤمنة تسحر زوجها بالحلال. وطبعا لن تغلبه بقوة عضلاتها ولا بقوة دينها ولا بقوة عقلها ولا بقوتها النفسية، وإنما بقوة عاطفتها وجمالها الأنثوي الأخاذ.

103- لا يجوز -عند المالكية- للرجل أن يستمتع من زوجته وهي حائض أو نفساء إلا بما فوق السرة وما تحت الركبتين من بدنها، أما ما بين السرة والركبتين فلا يجوز الاستمتاع به إلا بحائل أو بمئزر كثيف يمنع وصول حرارة البدن إلى الرجل، سدا للذريعة، أي خوفا من أن تغلب الرجلَ شهوتُه فيجامع زوجته وهي في حالة يحرم فيها جِماعها. وتساهل بعض العلماء من خارج المذهب المالكي بأن جوزوا للرجل من زوجته الحائض أو النفساء كل شيء -أي الاستمتاع بجميع البدن- إلا الجماع فقط.

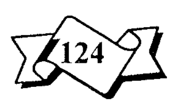


104-يحرم على الرجل أن يجامع زوجته الحائض أو النفساء ولو باستعمال حائل كالكيس المعروف (Preservatif) ،ويحرم على المرأة أن تمكنه من ذلك.أما بعد انقطاع الدم،فلا يجوز الجماع إلا بعد أن تغتسل المرأة،فإذا لم تستطع أن تغتسل لسبب شرعي(لم تجد ماء أو وجدته ولم تقدر على استعماله)فإنها تتيمم - وجوبا-قبل أن يأتيها زوجها.

105-إذا قطعت المرأة حيضها أو نفاسها بدواء لسبب أو لآخر،جاز لزوجها أن يجامعها على اعتبار أنها طاهرة كسائر الطاهرات

106-تقبيل الرجل لثديي زوجته أثناء المداعبة لا شيء فيه. وإذا كانت المرأة تُرضعُ ومصَّ الزوج ثدييها وشرب جزءا من لبنها،فلا يترتب على ذلك أي تحريم لزوجها لأن اللبن( أو الحليب)هو الذي يشربه الإنسان وهو صغير( سنه أقل من سنتين )ولا يتغذى إلا بالحليب والحليب فقط.

107- الأفضل للمرأة أن تتزوج بمن لا يكبرها في السن كثيرا لأن ذلك عامل من العوامل المهمة في حدوث أو وقوع التوافق بين الزوجين (فكريا ونفسيا وجنسيا و..)، والملاحظ في الواقع أنه قلما يقع هذا التوافق بين زوج وزوجة إذا كان هو أكبر منها مثلا بعشرين سنة أو أكثر،وأظن أن الخمس أو العشر سنوات مقبولة جدا.لقد قلت :الأفضل ولم أقل :يجب،وهذا أمر واضح بطبيعة الحال.



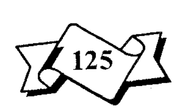
108- يجوز للرجل أن يتزوج بمن هي أكبر منه سنا،بدليل أن الرسول محمدا-ص- تزوج بخديجة رضي الله عنها التي تكبره ب 15 سنة،وإن كان الأفضل أن يتزوج الرجل بمن هي أقل منه سنا لأسباب كثيرة،والرسول-ص- تزوج بأغلب نسائه وهو أكبر سنا منهنَّ.

109- يجب على المرأة المتزوجة -خصوصا-أن تغتسل من الجنابة أو من الحيض لصلاة الصبح في وقتها،مهما قال عنها الغير أو الجاهلون من أهل زوجها، ولتعلم أن رضا الناس غاية لا تدرك، وأن الله سبحانه أحق أن يُرضى.

110- إذا هجرتَ زوجتَك لموجب شرعي،فكن شجاعا واترك الهجر يأتي بفائدته(وهو زجر المرأة عما هي فيه من نشوز)، واحذر أن تهجرها يوما تم ترجع أنت إليها تحت ضغط الجوع الجنسي،لأن المرأة إذا عرفت منك هذا الضعف مرة واحدة سقطت قيمةُ الهجر وفعاليتُه عندها، وأصبح غير ذي فائدة كوسيلة من وسائل معاقبة الرجل للمرأة أو زجرها.

111- قال بعض العلماء بأن المرأة المتزوجة لا تحرز رضى الله عنها بعمل من الأعمال كما تحرزه بتحصين زوجها جنسيا، ولا تتسبب في غضب الله عليها بعمل من الأعمال مثل امتناعها عن إمتاع زوجها من الناحية الجنسية.

112- في ليلة دخول الرجل على زوجته،وأثناء محاولة الرجل الاتصال الجنسي مع زوجته إذا دخل رأس الذكر في فرج المرأة فلا معنى للقول بأن الزوج مربوط (مسحور)وأنه يحتاج إلى رقية شرعية من أجل فك



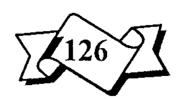
الربط.إن الأمر لو كان كذلك فإن الذكر يرتخي تماما قبل أن يحاول الرجل إدخاله في فرج المرأة،ولن يدخل ولو جزء بسيط منه في فرجها . فإذا دخل جزء من الذكر في فرج المرأة وأحس الرجل بنوع من الضعف سواء من حيث الرغبة في المرأة أو من حيث انتصاب ذكره فإن السبب عادة هو:

ا- إما تعب عند الرجل جاء من قلة الأكل أو من قلة النوم في الأيام الأخيرة قبل الزواج مباشرة،وحَلُّ هذا الضعف أو طريقة التخلص منه هو أن يأخذ الزوج نصيبه الكافي من الأكل ومن النوم حتى يقضي حاجته من زوجته كما ينبغي. وهذا سبب محتمل جدا.

ب- وإما خوف من أن يفشل في الجماع، وهذا يحتاج إلى من يتحدث معه ليرفع له من معنوياته وليقويه نفسيا . وهذا سبب يكثر وجوده.

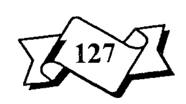
ج- وإما ضعف عضوي يحتاج معه إلى طبيب يعطيه دواء يشربه أو يحتاج إلى حقنة تقويه جنسيا.وهذا السبب قليل الحدوث أو الورود.والله أعلم.

113-إذا دخل الرجل على زوجته في ليلة الدخول، ولاحظ على نفسه أنه عندما يكون بعيدا عنها ينتصِبُ ذكرُه بشكل عادي، لكنه بمجرد أن يقتربَ منها ليجامعها يرتخي ذكره فجأة قبل أن يلامس الذكرُ الفرجَ ، فإن هذا يكون دليلا على:



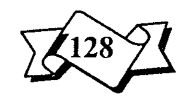
ا-أن الرجل مسحور أو مربوط،وهذا هو السبب الذي يقع غالبا.ويحتاج الرجل في هذه الحالة إلى من يرقيه عن طريق رقية شرعية.

ب-وإما عقدة من الجماع أو من الزواج أو من النساء أو من هذه المرأة بالذات.وهذا سبب نادر الوقوع،ويحتاج الرجل في هذه الحالة إلى طبيب نفساني ليعالجه من خلال جلسة واحدة أو من خلال جلسات متعددة،أو يحتاج إلى ناصح خبير من أهله أو من معارفه يسمع منه مرة واحدة أو عدة مرات وينصحه ويوجهه.وفي الحالتين،تكون المشكلة مشكلته هو لا مشكلة زوجته:إنه هو المُصاب لا هي.أما إذا لاحظ على نفسه أنه يقترب من زوجته وذكرُه منتصب وأن الذكر يبقى منتصبا أثناء ملامسة الذكر للفرج ، ولكن الزوج يحاول إدخاله في الفرج بالقوة وباللين فلا يستطيع وكأن أمام الذكر حائطا منيعا،فإن هذا يكون دليلا على:أن المرأة مسحورة أو مربوطة ،وهذا هو السبب الذي يقع غالبا،وتحتاج المرأة في هذه الحالة إلى من يرقيها عن طريق رقية شرعية،أو على أن المرأة مُصابة بمرض عضوي يتعلق بضيق غير طبيعي موجود في الفرج.وهذا السبب نادر جدا في أوساط النساء.ومع ذلك إن وُجد فإن المرأة تحتاج إلى طبيب اختصاصي في أمراض النساء التناسلية ليعطيها دواء أو ليُجري لها عملية جراحية.



114- مما تُنصَح به المرأة من أجل اجتياز بداية مرحلة سن اليأس بسلام:المحافظة على وزن الجسم حتى لا يزيد، والكشف الدوري على الجهاز التناسلي،والكشف الدوري على الثديين مرة كل 6 أشهر،وعدم تعاطي الهرمونات دون استشارة الطبيب،والقيام بالتمرينات الرياضية الخفيفة،والثقافة الصحية.

115-إن المرأة المقبلة على الزواج لا يلزمها الذهاب عند الطبيب من أجل الكشف عن غشاء بكارتها إذا كان سليما أم لا ؟.إن هذه عادة من العادات المستحدثة والتي تتمثل في أن الفتاة المقبلة على الزواج تعرض نفسها على طبيبة لتتأكد من عذريتها سواء باختيار منها أو تحت ضغط زوجها أو..إن الفتاة يفترض أنها تعلم من نفسها إن كانت عفيفة أم لا؟ والخاطب يفترض فيه أنه سأل بالقدر الكافي عن عفة زوجته قبل أن يعقد عليها.أما إذا عرضت المرأة نفسها على الطبيبة وعلمت بأنها لا تملك غشاء بكارة أصلا فإنه ليس عليها أن تفسخ العقد أو تطالب بفسخه.إن هذا ليس من العيوب التي تمنع الزواج،بل إنه لا يصلح حتى أن يسمى عيبا.والمطلوب من المرأة أن تخبر زوجها بهذا الأمر عندما يدخل عليها حتى لا يفاجأ بعدم نزول الدم منها،وحتى لا يفسر ذلك تفسيرا خاطئا ويتهم زوجته بما لم تقترفه.وإذا لم يقتنع الزوج لأنه جاهل فيمكن أن تعرض عليه شهادة الطبيبة أو الذهاب عند إمام أو طبيبة أخرى.



116- إذا تحقق نشوز المرأة وعظها الزوج برفق وذكرها بما يقتضي رجوعها عما ارتكبته،فإن استمرت على النشوز هجرها في المضجع بألا ينام معها في فراش واحد أو ينام معها في نفس الفراش لكن يعطيها ظهره(لكن في الحالتين يجب أن ينام معها في نفس البيت)ولا يباشرها أو يجامعها،فإن لم يفد ذلك ضربها ضربا غير مبرِّح(لا يكسر عظما ولا يشين جارحة) إن ظن الإفادة. ويمكن أن يُزادَ في الضرب إن ظن الإفادة. والترتيب السابق واجب شرعا.والهجر والضرب لا يسوغ فعلهما إلا إذا تحقق النشوز،أما الوعظ فلا يشترط فيه تحقق النشوز ولا ظن الإفادة.

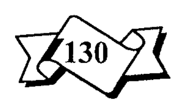
117- لا يجب على المرأة الاغتسال بعد الاحتلام إلا إذا رأت ماء.والغالب على المرأة أنها لا ترى ماء بعد الإشباع الجنسي الذي يحصل لها في النوم بالاحتلام،وذلك لأن ماء المرأة يبقى بالداخل ولا يخرج. فإذا خرج في النادر من الأحوال ورأته المرأة بعد استيقاظها مباشرة وجب عليها أن تغتسل عندئذ مثلها مثل الرجل تماما.ولا معنى لما تقوله بعض النسوة من أن المرأة مادامت تستمتع بالاحتلام فإنها تغتسل وجوبا.إن هذا الكلام مرفوض لأن الشرع لم يقل به وإنما قال بوجوب الاغتسال برؤية الماء(أو المني)لا بالاستمتاع، ولأن الأصل في الاحتلام هو الاستمتاع سواء احتلام الرجل أو المرأة.

118- لا يؤثر استئصال رحم المرأة المتزوجة لا على قدرتها على الاستمتاع بالجنس ولا على قدرتها على الإمتاع الجنسي . إن المرأة تبقى عادة بعد العملية في كامل حيويتها الجنسية ونشاطها الجنسي.

119- أخت زوجة الرجل هي أجنبية عليه تحكمها نفس أحكام النساء الأجنبيات،بمعنى أن الرجل لا يجوز له أن يُقبِّل أختَ زوجته أو ينظر إلى غير الوجه والكفين من جسدها أو يختلي بها أو..أما أعتبارها محرما مؤقتا فمعناه فقط أن الرجل لا يجوز له أن يتزوج بها ما دام متزوجا بأختها«وأن تجمعوا بين الأختين إلا ما قد سلف».

120-إذا أشبع الرجل زوجته جنسيا بدون جماع،فلا يجب عليها أن تغتسل ما دام منيها لم يبرز إلى الخارج بحيث تراه هي،أي أن المرأة لا تغتسل ما لم تر ماء حتى ولو استمتعت ووصلت إلى درجة الإشباع الجنسي.

121- يجوز الجماع أثناء الحمل بصفة عامة،وليس في ذلك أي حرج لأنه يوجد فراغ كاف للجنين،خاصة وأن الجنين يقبع في مكان بعيد عن مكان الاتصال الجنسي، والأفضل للمرأة الحامل أن تكون خلال الجماع راقدة على ظهرها. ومن جهة أخرى يجوز للزوج أن يجامع زوجته ولو قبل وضعها لحملها مباشرة أو قبل الوضع بيوم أو يومين.هذا هو الحكم العام الذي يقول به الشرع استنادا على قول الأطباء.لكن يجب على الزوج أن ينتبه هنا إلى ما يلي:ا-إذا طلب منه الطبيب أن يجتنب الاتصال الجنسي بزوجته قبل الوضع لمدة أيام أو أسابيع أو شهور وذكرَ

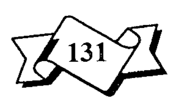


له السبب الموضوعي والوجيه،وجب على الزوج أن يلتزم بأمر الطبيب الذي يصبح أمرا شرعيا.

ب-إذا أصبحت الزوجة تتألم كثيرا بالجماع قبل الوضع بأيام أو أسابيع وجب عليه أن يراعي هذا الألم ويتوقف عن الجماع أو يقلل من عدد المرات أو يقلص من مدة الجماع بدون أن يُحرج نفسه هو كذلك.وليتم بينهما تراض مبني على القاعدة الأصولية والفقهية«لا ضرر ولا ضرار».

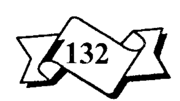
122- من بانت منه زوجته بينونة صغرى فقد أصبح أجنبيا عنها،ومن هنا فلا يجوز له أن يختلي بها مهما كان قصده حسنا،لأنها أجنبية عنه.

123-الطول المقبول طبيا للذكر هو حوالي7 سم وطول الذكر الطويل يصل إلى حوالي 15 سم عند الكثير الرجال، وأما الطويل جدا والذي يمتلكه النادر من الرجال فيمكن أن يصل طوله إلى حوالي 24 سم.وقصر الذكر إذا لم يكن مبالغا فيه (3 أو 4 سم) لا يؤثر كثيرا على الاستمتاع والإمتاع،لأنه قد يساعد على زيادة الاستمتاع بالجنس من الطرفين-خاصة من المرأة-اختيارُ الضوء الخافت أثناء الجماع وطولُ المداعبة للمرأة والحديثُ والضحكُ والتفننُ في الاتصال الجنسي واختيارُ الوضعيات المناسبة للجماع و...إن الذكر إذا لم يكن قصيرا جدا فإن استمتاع الرجل بالجماع وقدرته على الإمتاع يكاد يكون طبيعيا وعاديا.إن العملية الجنسية هي بالدرجة الأولى في قدرة الاحتكاك بالأماكن الحساسة في الرجل والمرأة.وإذا علمنا بأن طول الجدار الخلفي



للمهبل هو 9 سم تقريبا لعلمنا أن أي عضو طوله في حدود ال 7 أو 8 أو 9 سم يكون كافيا،والمهم في العضو هو صلابته واحتكاكه بالمناطق الحساسة الخاصة بالمرأة وهي الشفرات والجزء السفلي من المهبل،وكذا احتكاك قاعدته بالبظر أو بمكان البظر وكذا الاحتكاك الجزئي السطحي بعنق الرحم.وعلى ذلك فطول العضو (ما لم يكن قصيرا جدا كما قلت) ليست له علاقة كبيرة بالقدرة على الأداء الجنسي.إن هذا الأداء متوقف على عوامل عدة منها العامل النفسي والتجاوب الحسي بين الزوجين.

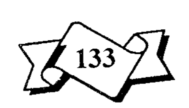
124- صحيح أن على الشاب أن يبذل جهدا كبيرا حتى تمر عليه مرحلة المراهقة وبداية الشباب بدون أن ينحرف ويقع في الزنا.وصحيح أنه إذا أراد أن يتزوج وهو سالم(من الأذى)وغانم(للأجر)،عليه أن يستعين بالله ثم بالصيام والصلاة والقرآن والذكر والدعاء والرياضة والمطالعة الدينية و..ولكن إذا روعي ذلك من طرف الشاب المسلم فإن المقولة التي تتمثل في أن«من لا يزني قبل الزواج يصاب بالكبت « تصبح لغوا في لغو،وصدق الله الذي حرم الزنا،ولا يحرم الله علينا إلا ما يضرنا،وكَذَبَ من خالفه ممن شجع على ما حرم الله.أما حكاية الكبت فهي حكاية فارغة يكذبها العلماء والأطباء وكذا ملايين المسلمين في العالم الذين تزوجوا وهم أطهار ولم يُصَب أحدهم بكبت أو بما يشبه الكبت،ولله الحمد والمنة.



125- يجوز أن يقبل أحد الزوجين عضو الآخر التناسلي بدون أي حرج شرعي بشرط أن يتم ذلك بالتراضي بين الزوجين وبعيدا عن الإكراه(خاصة بعيدا عن إكراه الرجل للمرأة على ما لا تريد)،ومع التنبيه إلى 3 أمور:الأول أن الرجل يميل عادة إلى هذا أكثر من المرأة، والثاني أن عضو الرجل التناسلي أكثر نظافة طبيا وصحيا،والثالث أن الواجب إن تم ذلك تحري الصحة والنظافة في العضو الذي يدخل في الفم.

126- إذا فرضنا بأن الذكر قصير فإننا نقول بأن الحمل لا يتأثر عادة بقصر الذكر،بمعنى أن الرجل يمكن أن يعيش مع زوجته -مع قلة استمتاع أو استمتاع ناقص قليلا أو كثيرا - لكن زوجته تحمل منه بشكل عادي وطبيعي. والأصل في علاج هذه الحالة هو العملية الجراحية التي لا يمكن أن تزيد للرجل من طول ذكره أكثر من 3 سم مع ما تكلفه هذه العملية من نفقات.

127- المهم أن يكون التحديد أو التنظيم للنسل جائزا ثم بعد ذلك يُرجع الإسلام أمرَ الوسيلة المستعملة لمنع الحمل إلى الطبيب المسلم الخبير الثقة.إن كل وسيلة لا ضرر فيها يجوز استعمالها، وإذا كانت جل الوسائل مُضرة فإن الإسلام يطلب استعمال أقل هذه الوسائل ضررا.ومهما تعددت الطرق فإن الوسائل المختلفة تقوم عموما على منع الحيوان المنوي من إخصاب البويضة أثناء أو بعد الجماع.

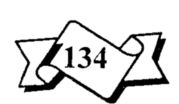


128- يستطيع أغلب الرجال أن يمارسوا الجنس بطريقة صحيحة وبشكل آلي بدون أن يمارسوا الجنس قبل ذلك وبدون أن يتعلموا من قبل كيفية ممارسته.ومع ذلك فإننا نؤكد على أن الذي تعلم ذلك قبل الزواج من وسائل إعلام دينية وعلمية وطبية أفضل بكثير من الذي لم يتعلم.أما أن يدعي شخص بأنه لا بد للرجل أن يزني قبل الزواج حتى يمارس الجنس مع زوجته بشكل صحيح وسليم فهذا كلام باطل ليست له أية قيمة شرعية أو علمية أو واقعية.

129- يتوقف أمر انتقال المرض الجنسي من الأم إلى الجنين على المرض بالذات الذي تعاني منه الأم،فإذا كان المرض من النوع الخبيث تعرض الجنين لأذى شديد،لذلك وجب فحص الأم حال حملها(أو قبل ذلك)للتأكد من خلوها من الأمراض التي تنتقل بالجنس،كما يجب إعادة فحصها مرة كل 3 أشهر أثناء حملها.إن العلاج المبكر ضروري جدا لأنه يقي الطفل من أذى المرض.

130- إن المرأة تطهر بانقطاع دم النفاس عنها،ولو انقطع عنها بعد أسبوع فقط من بدء نزوله.أما ال 40 يوما فهي أقصى مدة الحيض عند جمهور العلماء،وقال المالكية: 60 يوما.والأطباء والمجربون يميلون في هذه المسألة إلى قول الجمهور.

131- لا علاقة بين الاستمتاع والحمل! إن المرأة يمكن أن تحمل من زوجها ولو كانت لا تعرف اللذة الكبرى ولا الاستمتاع الجنسي. والعكس

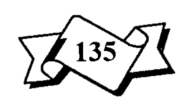


صحيح،إذ يمكنها أن تستمتع بزوجها جنسيا كل الاستمتاع حتى ولو كانت عقيما.إذن الاستمتاع شيء والحمل والولادة شيء آخر.

132- الدورة الشهرية هي كلمة تشير إلى الحيض عند المرأة.والمرأة تحيض عموما مرة كل 28 يوما لمدة بضعة أيام (أسبوع أو أقل)، ويتهيأ الرحم خلال الطهر لاحتضان جنين بإنشاء بطانة من الدم ومن السوائل الأخرى التي تفيد في تكوين الراحة له.فإذا لم يتم تلقيح بويضة الأنثى عن طريق الحيوان المنوي للرجل خلال الشهر،تمزقت البطانة واندفع الدم والسوائل خارج جسم المرأة بالطريقة المتيسرة عن طريق الفرج.هذا هو الحيض أو الدورة. ومدة الحيض عند أغلب النساء تتراوح بين أربعة أيام وخمسة.

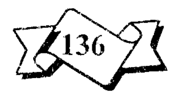
133- بعض الرجال يحبون النحيفات وبعضهم يحبون البدينات،والأمر نسبي.وربما تحب أغلبية الرجال المتوسطات!.

134-هناك علاقة وثيقة بين عفاف الزوج بعد الزواج وسعادة الزوجة.إن من أشق الأشياء على نفس الزوجة أن تشعر بأن زوجها ليس عفيفا،فتارة ينظر إلى هذه وتارة يكلم هذه وتارة يسترسل في علاقة محرمة مع تلك و..ويسقط الزوج من عين الزوجة وتشعر أنها تعيش مع رجل تحركه الأهواء والشهوات وقد يتخلى عنها إذا ذهب جمالها.وشتان شتان بين هذا وبين زوج يخاف الله ويغض بصره ويغلق على نفسه أبواب الفتنة ويعيش لزوجته ولها فقط ويتأسى بنبي الله يوسف-ص- عندما عُرضت عليه الفتنة سهلة ميسورة فركلها بقدمه خوفا من الله عزوجل.



135-القذف المبكر هو تكرار حدوث القذف بعد فترة بسيطة جدا من الجماع لا تكاد تشعر خلالها الزوجة بشيء من المتعة،أو يمكن تعريفه أيضا على أنه حدوث القذف على غير رغبة الرجل وبسرعة بعد بدء التلامس بين الزوج والزوجة أو بعد بدء الجماع.وهناك طريقة اقترحها بعض أساتذة الطب لمعالجة سرعة الإنزال،وهي طريقة«توقف وابدأ»والتي تساعد على زيادة فترة الوصول للذروة بدرجة ملحوظة.وتتطلب من الزوجة أن تحرض زوجها جنسيا بيدها أو بالجماع حتى يتولد الإحساس عند الزوج بقرب حدوث القذف ثم يتوقف عن إحداث الإثارة أو يشير إلى زوجته بالتوقف عن إثارته. وعندما يزول الإحساس بعد حوالي 30 ثانية تقريبا تعيد الزوجة الكرة أو يعود هو إلى ما كان عليه من قبل. ويتكرر التوقف في كل مرة إما ذاتيا وإما بإشارة من الزوج للزوجة.ويكرر الزوج هذه الطريقة 3 مرات ويقذف في المرة الرابعة.والأفضل قيام الزوج بإثارة نفسه بيد زوجته في بداية الاستعانة بهذه الطريقة حتى تبدأ سرعة القذف في التحسن،ثم يبدأ في تطبيقها من خلال الجماع.وهكذا..حتى يتعود الزوج على التحكم في العملية وإطالتها كما يشاء بما يرضيه ويرضي زوجته.

136- العلاج الوحيد والأساسي لجميع أنواع الجماع غير العادية مثل العزل أو الانسحاب هو الكف عنها تماما والعودة إلى الوسيلة الطبيعية.وكلما كانت الأمراض الناجمة عن استخدام هذه الوسيلة أخف كان العلاج أبسط،وربما لا يتعدى مجرد الكف عن العزل.أما إذا كانت

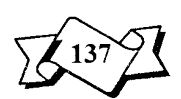


الأعراض شديدة،فإن ذلك يقتضي استعمال الأدوية المقوية مع الراحة الجنسية التامة لعدة شهور.

137- في أغلبية الأحيان لا تحتاج المرأة الحامل إلى عملية جراحية من أجل الوضع ،بل يخرج الجنين من فرجها بطريقة عادية وبطريقة سهلة مهما كانت آلام المرأة كبيرة جدا.لكن يحدث بين الحين والآخر أن تعترض الوضعَ العادي مشكلةٌ معينة تستدعي القيام بعملية جراحية للمرأة من خلال فتح شق صغير في البطن والرحم لإخراج الجنين،ثم يخيط الطبيبُ الشقَّ وينتهي الأمرُ غالبا بسهولة وبدون مضاعفات.

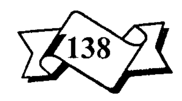
138- ليس شرطا أن تذهب الأم الحامل إلى المستشفى من أجل الوضع،وإنما يمكن أن يتم الوضع في البيت كما يمكن أن يتم في المستشفى:ا-فإذا تم الوضع في المستشفى وجب مراعاة الستر والبعد عن الاختلاط.ب-وأما إذا تم في البيت يفضل أن يتم في وجود امرأة خبيرة (قابلة) وأن يكون البيت قريبا من المستشفى،حتى إذا حدث طارئ سيئ أثناء الوضع أمكن الإسعاف بسرعة في المستشفى.

139- ليس لكثافة الشعر حول العانة أو قلته ولا لكبر الثديين أو صغرهما ولا لأية صفة خارجية كهذه أو تلك أية علاقة على الإطلاق بالقدرة على الحمل أو بالاستمتاع بالجنس.إن المرأة مهما كان شعر العانة عندها قليلا ومهما كان ثدياها صغيرين فإنها تحمل وتستمتع بالرجل كأية امرأة أخرى.



140- لا أحد يستطيع أن يؤكد التشابه بين شعور المرأة وشعور الرجل أثناء الإشباع أو ينفيه،لأن المرء لا يستطيع أن يكون صبيا وبنتا في نفس الوقت حتى يعرف الجواب.إن الأشياء ذاتها تقريبا تحدث عندما يحصل الرجل أو المرأة على اللذة العظمى:يتواتر انقباض عضلات الحوض وارتخاؤها بشكل متناغم بفعل النبضات العصبية في كل من المرأة والرجل.هذا السؤال يشبه السؤال الذي يمكن أن يطرح على شخصين:«هل كل منكما يتذوق التفاح كما يتذوقه الآخر«.والشيء المؤكد في كل الأحوال أن اللذة كبيرة جدا عند الجنسين، وأن الرجل يصل إليها عادة في وقت قصير ولا يحتاج من أجل ذلك إلى مقدمات،بخلاف المرأة فإنها تحتاج إلى مقدمات وإلى وقت أطول.

141- يمكن أن يؤدي الجانب النفسي إلى القذف السريع أو إلى الارتخاء الجنسي عند نفس النوعية من الناس.والمثال على ذلك الرجل ليلة دخوله بزوجته:قد يحدث عنده القذف السريع بمجرد ملامسة فرج الزوجة،وهذا ما يحدث للكثيرين من المتزوجين الجدد.ويحدث للزوج ذلك بسبب الارتباك وشدة الإثارة التي يتعرض لها من خلال تجربته الأولى.وقد يعاني الزوج من ارتخاء القضيب خاصة بعد تكرار الفشل في إيلاج العضو داخل مهبل الزوجة العذراء. ويكون سبب الارتخاء هو التوتر والخوف من الفشل بالإضافة إلى موقف العروس خلال اللقاء الجنسي(آلام أو صراخ أو سخرية الزوجة من فشل الزوج)،وكل ذلك يمكن أن يؤدي عند كثير من الأزواج الجدد إلى ارتخاء القضيب.



142- تتأثر سرعة القذف عند الرجل وقوة إقباله على الجنس وشدة استمتاعه به إلى درجة كبيرة بالحواس المختلفة كالنظر واللمس والشم.ومنه فمن الطبيعي أن يصل الرجل إلى الذروة بسرعة إذا طالعته الزوجة برائحة عطر مثير.ومن الطبيعي أيضا أن يتأخر القذف أو قد يفشل الزوج بالمرة في الجماع أمام رائحة البصل!.

143- إن فرج المرأة كالمنطاد الطويل قبل نفخه،هكذا خلقه الله سبحانه.إنه يستطيع أن يتمدد بالقدر الذي يُمسك به ذكرَ الرجل جيدا مهما كان حجم الذكر وطوله وضخامته.إن الجماع لا يؤذي المرأة بل يمتعها ما دامت ترغبُ فيه ولا تُكره عليه،فلا تجِف جدران فرجها ولا تتخشب ضد قضيب الرجل.ومن هنا فإن على الرجل أن يكون كيسا فطنا بأن يعرف متى يأتي المرأة وكيف وأين؟وعليه أن يداعبها طويلا قبل أن يصل إلى الجماع.فإذا فعل ذلك تبلل فرجُها وتشحَّم وأصبح طريا بحيث يدخل فيه الذكر بكل سهولة،ويتم الجماع بشكل عادي مهما كان حجم الذكر.

144- قد تحتاج المرأة لتثار قبل الجماع إلى حوالي 10 دقائق من المداعبة أو أقل أو أكثر،والأمر يختلف من امرأة إلى أخرى.أما الرجل فيمكنه أن يجامع زوجته مباشرة ولا تلزمه المداعبة بحال من الأحوال. والجماع في حد ذاته يمكن أن يتم في دقيقتين كما يمكن أن يستمر لساعة أو أكثر،وأقل مدته بين دقيقتين وخمس دقائق لا أكثر عند أغلبية الرجال.

وغالبا ما تكون المدة قصيرة في بداية الزواج،ولكن مع مرور الوقت يستطيع الزوج أن يتعود على إطالة المدة إلى الحد الذي يعطيه الفرصة للاستمتاع أكثر بزوجته وكذا حتى يسمح لزوجته بالوصول بدورها إلى الإشباع الجنسي أو الرعشة الكبرى.ومنه فإن الواجب هو أن يتم الجماع-قصيرا أو طويلا-بالتراضي والتفاهم بين الزوجين.

145- إن اللذة في الجماع الحلال أعظمُ بكثير من أية لذة أخرى مثل لذة الاستمناء الحرام،بل إن العلماء والأطباء يُخبرون بأن لذة الاتصال الجنسي بين الزوجين هي أعظم لذة حسية على الإطلاق.

146- أسباب ولادة الجنين مشوها كثيرة منها ما هو معروف طبيا اليوم ومنها ما ليس معروفا حتى الآن.وتحدث التشوهات في بعض الأحيان عند تعرض الأم لمرض أثناء الحمل أو عندما لا تحصل على الغذاء الكافي أو عندما تتناول أدوية وعقاقير خطرة أو تدخن أو تدمن تعاطي المسكرات من خمر أو مخدرات.والتشوهات منها ما يمكن تصحيحه بعمليات جراحية(مثل الولادة بشفة مشقوقة فتخاطُ عن طريق عملية)ومنها ما لا يمكن تصحيحه فيُكتفى بتخفيفه (مثل ولادة الطفل ضعيف البصر،فيتم إلباسه عدسات طبية ملائمة تقوي ولو نسبيا رؤيته للأشياء).

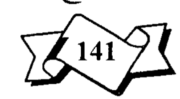
147- يلزم من أجل حدوث الحمل أداء جنسي سليم ينتج عنه خروج نوعية جيدة من الحيوانات المنوية إلى أعضاء تناسلية أنثوية طبيعية تقوم بالتبويض وتسمح بصعود الحيوانات المنوية إلى مكان البويضة ليحدث لها التلقيح

(داخل قناة فالوب) ويتوفر لها بطانة رحم طبيعية تسمح بإغماد البويضة الملقحة لتنمو إلى جنين.ومعنى ذلك أن سبب العقم قد يرجع للزوج أو للزوجة أو للإثنين معا لسبب غير واضح في معظم الأحيان.

148- يصبح الرجل غير مخصب إذا قل عدد الحيوانات المنوية عن 20 مليون حيوانا منويا في كل سنتمتر مكعب من السائل المنوي.ومن أسباب ذلك إما لا سبب واضح وإما إصابة الرجل بدوالي الخصية.

149- من الناحية الشرعية لا يوجد أي فرق بين زنا الفتاة وزنا الفتى قبل الزواج.فالزنا حرام وكبيرة من الكبائر وجعله الله فاحشة وساء سبيلا سواء اقترفه الذكر أو الأنثى.لكن من ناحية العرف السائد غالبا في مجتمعاتنا هناك فرق كبير للأسف الشديد،لأن نتائج الزنا قبل الزواج تلحق الأذى والعار بالفتاة أكثر مما تلحقه بالرجل خصوصا في مجتمعاتنا العربية والإسلامية .ومن هنا فإن على الفتاة أن تصون نفسها أكثر من الرجل لأنها هي التي ستعاني آلام ونتائج ما اقترفته،أما الشاب فإنه يزني ويمضي في سبيله دون أن يناله نقد أو يطاله قانون،خاصة وأن القانون الوضعي في بلادنا يقول بأنه لا يُمنع إلا الاغتصابُ أما الزنا فلا بأس به مادام قد تم بالتراضي بين الرجل والمرأة !.

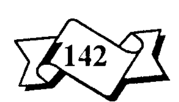
150-الواقي (المطاط) هو درع يغطي قضيب الرجل عند انتصابه وقبل حصول الإشباع الجنسي للرجل،وهو يمنع الحيوان المنوي أثناء الجماع أو في نهايته من الوصول إلى رحم المرأة.ولذة الجماع باستعمال هذا الواقي تكون عادة أقل من لذة الجماع العادي بلا واقي بسبب أن الذكر



لا يحتك مباشرة بالفرج،لكن الاستمتاع يبقى مقبولا إلى حد كبير. ويُصنع الواقي من المطاط الرقيق،ويباع في الصيدليات.وهذا الواقي وسيلة من وسائل منع حمل المرأة وإن لم تكن تامة الفعالية. والواجب أن لا يباع هذا الواقي وما في حكمه من وسائل منع الحمل إلا لزوج أو لزوجة بعد تقديم الوثائق التي تثبت الزواج،ومن العيب الكبير أن تباع لأي كان تحت إشراف الدولة وتحت سمعها وبصرها،لأن في ذلك من التشجيع على الزنا ما فيه!.

151- حبوب منع الحمل هو هرمون تأخذه المرأة كل يوم لمدة معينة من كل دورة شهرية،وهو يمنع المبيضين من إنتاج البويضات.وإذا لم يكن بالمرأة بويضة جاهزة امتنع الحمل تماما.ويعد تناول حبوب منع الحمل وسيلة من وسائل منع حمل المرأة وإن لم تكن فعالة تماما.ولا يجوز أبدا إعطاءها للبنت غير المتزوجة لأن ذلك يشجعها على الزنا من جهة، ولأن ذلك قد يحدث عندها بعض المشاكل الصحية(خاصة في الجهاز التناسلي)قبل أو بعد الزواج من جهة أخرى. ولحبوب منع الحمل حتى الآن الكثير من الآثار الجانبية السيئة في حاضر المرأة وفي مستقبلها،ومنه إذا كان لابد للمرأة المتزوجة أن تستعملها وجب عليها أن تخضع لفحوص طبية منتظمة لرصد الآثار الجانبية المحتملة الوقوع.

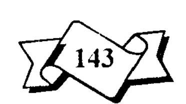
152-إزالة البروستاتا تُفقد الرجل خصوبته،أي قدرته على الإنجاب،لكن لا تُفقده قدرته الجنسية.هذا بالإضافة إلى أن الجراحة نفسها لا تؤثر على



مستوى الهرمونات الجنسية ولا على الدورة الدموية بالقضيب ولا على اتصالات الأعصاب، وهي أشياء أساسية للاحتفاظ بالقدرة الجنسية.

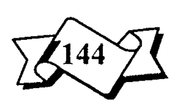
153-إن جزءا لا بأس به من الهزال والضعف والأنيميا وسرعة الغضب والكسل الذي يعاني منه الكثير من الأزواج والزوجات راجع أولا وقبل كل شيء كما يؤكد بعض الأطباء إلى التجاء هؤلاء إلى طريقة العزل.والذي يجب أن يعرفه الرجل وكذا المرأة أن هناك فرقا هائلا بين أن يُسكب السائل المنوي في نهاية الجماع في المهبل أو خارجه.إن الانسحاب في لحظة التوتر الشديد(قبيل القذف)يمكن جدا أنْ يُؤدي إلى حدوث صدمة عصبية للرجل والمرأة على السواء.ولا شك أن لتكرار حدوث هذه الصدمة آثارا وخيمة لا تلبث أن تظهر بوضوح.

154- هناك في الحقيقة فرق بين الميل والحب.أما الميل الذي يُحس به عموما كل جنس اتجاه الآخر فهو فطري فُطر عليه الإنسان والجن وكذا الحيوان، وهو مظهر صحة وعافية.إن الرجل الذي يرى امرأة جميلة – خاصة إذا رأى بدون قصد منه شيئا من جسدها الذي لا يجوز لها أن تكشفه لأجنبي عنها-فتُعجبه وتميل نفسه إليها ويتمنى لو أنها كانت حلالا له أو لو كان يجوز له شرعا الاستمتاع بها،إن هذا الرجل طبيعي وعادي وفي كامل صحته وعافيته،ولا لوم عليه ولا عتاب عليه ولا بأس عليه شرعا وعقلا ومنطقا.أما الرجل الذي يقول بأن المرأة مهما كانت جميلة ومهما رأى منها أو من جسدها ومهما استمع إلى صوتها فإنه



لا يميل إليها،وقال بأن المرأة لا تعني بالنسبة إليه شيئا ولا تحرك منه ساكنا،وقال بأن المرأة وقطعة الخشب عنده سواء!.إن هذا الرجل إما كاذب لسبب أو آخر وإما مريض مهما كانت طبيعة وسبب مرضه. وواضح أن أجر الصحيح المعافى عند الله عندما تميل نفسه إلى المرأة ولكنه يمنعها عنها لوجه الله،أي لأنها حرام عليه ولا تحل له،إن أجره أعظم بإذن الله بكثير من أجر الرجل المريض الذي لا حاجة له إلى النساء ولا رغبة له فيهن ولا ميل عنده إليهن،وذلك لأن الله يعطي الأجر على قدر الجهد المبذول.وفي المقابل فإن الله يعاقب على فعل المعاصي غير المحببة للنفس أكثر مما يُعاقب على المعاصي المحببة للنفس.هذا عن الميل أما عن الحب الذي هو أعمق من الميل،وهو عبارة عن تعلق للرجل بامرأة معينة أو تعلق المرأة برجل معين قد يشتدُّ أو يخِف وقد يبقى حبا عاديا وقد يتحول إلى عشق وصبابة في القليل من الأحيان،فإنه يوجد عند أغلبية الرجال والنساء.وقد لا يوجد هذا الحب عند البعض من الجنسين بدون أن يكون غير المُحب مريضا يحتاج إلى علاج.أما المحبون فقد يحبون قبل الزواج وقد يحبون بلا زواج وقد لا يُحبون إلا بعد الزواج.

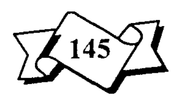
155- الحيوان المنوي هو خلية الذكر الجنسية،وهي تحمل نصف ما تحمله البويضة التي هي خلية الأنثى الجنسية.يُصنع المني في الخصيتين، وتضم الدفقة الواحدة منه مئات الألوف من الحيوانات المنوية،ومنه فإن



حجمه صغير جدا. ولكل حيوان منوي ذيل يساعده على الحركة عبر الرحم،حيث يلتقي بالبويضة ويُخصِّبها وينشأ بذلك الحمل عند المرأة.

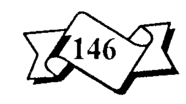
156- إن التجربة تؤكد أنه لن يتعرف أحد الزوجين على الآخر كما ينبغي وعلى حقيقته إلا بعد الزواج. إن كل أو جل ما يُظهره الواحد للآخر قبل ذلك هو تكلف ومجاملة و..ليس إلا،وذلك من أجل أن يُعجب الآخر،ولو دام ذلك سنوات. والحقيقة تقول بأن السبب في هذه العادة الجديدة التي تتمثل في كثرة اختلاط الرجل بالمرأة قبل الخطبة أو بعدها،وقبل العقد أو بعده بدعوى التعارف يبعث عليها غالبا أحد أمرين أساسيين:شهوة خفية أو ظاهرة عند الرجل أو المرأة،أو تقليد أعمى للأجنبي الكافر.

157- ليست هناك طريقة معينة بالنسبة للصبيان(الذكور)يعرف من خلالها الطبيب بأن الفتى لم يمارس الجنس من قبل. أما البنت فلها غشاء بكارة يغطي الفتحة الخارجية للفرج،وتكون عذراء إن كان الغشاء قائما بذاته .لكن بعض النساء يولدن دون بكارة، والبعض الآخر يفقدنها بالرياضة أو بحوادث أخرى من غير الزنا أو مقدماته،وفريق ثالث من النساء لهن أغشية مطاطية لا تتمزق إلا عند الولادة. ومن هنا يمكن أن نقول بأن الطبيب لا يستطيع تأكيد العذرية لدى البنت أو نفيها بشكل قاطع أي بدون أن يكون مخطئا.



158- إن الزواج شرط لازم لكنه ليس كافيا من أجل التخلص من العادة السرية.إن المطلوب قبل الزواج قوة الصلة بالله ثم قوة الإرادة ثم .. حتى يكون الزواج مفيدا بالفعل في التخلص من آفة العادة السرية.ومن هنا فإننا نجد في الواقع بعض الرجال تزوجوا وبقوا على ممارسة الاستمناء إلى جانب العلاقات الجنسية الطبيعية مع الزوجة،بل إننا نجد بعض الرجال ما كادوا يتزوجون حتى نفروا من العلاقات الزوجية نفورا تاما وعادوا إلى الانغماس في العادة السرية مما اضطر زوجاتهم إما إلى الضلال أو إلى طلب الطلاق.فإذا لم يتأكد الطبيب من قوة الرجل الجنسية،ومن أنه إذا تزوج لن يحنَّ إلى الاستمناء من جديد،ومن قوة صلته بالله،ثم قوة إرادته فالواجب عليه عندئذ أن يستمر مع المدمن في العلاج إلى أن تزول هذه الموانع بصفة نهائية،فيسمح للمريض عندئذ بالزواج.

159-إن العمليات الإحصائية القديمة والحديثة،المتعلقة بنا كمسلمين أو كغيرنا من غير المسلمين،تؤكد على أن من أسباب الطلاق :الإصطدامات الشخصية،الصراعات بشأن إدارة الشؤون المنزلية،المشادات حول المشاركة بالمهام المنزلية، الصراعات حول إنجاب الأطفال وتنشئتهم،الاستجمام،الأصدقاء،والدة الزوج أو والدة الزوجة والأقارب، العادات الشخصية،فقدان الآمال والاهتمامات المشتركة،الخيانة الزوجية،المال،ومسائل مساواة المرأة بالرجل. كما تؤكد كذلك على أن من أهمها عدم التناغم أو التوافق الجنسي.لكن لأننا نحن



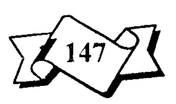
نستحي في العادة أن نتحدث عن الجنس فإن هذا السبب من أسباب الطلاق يبقى في الكثير من الأحيان في طي الكتمان.

160- صحيح أن الرجل متعلق بزينة المرأة أكثر من تعلق المرأة بزينة الزوج،لكن مع ذلك يبقى مطلوبا من كل زوج أن يتزين للآخر بالقدر الذي يجعل كل واحد لا يمد عينيه إلى أجنبي أو أجنبية،وكذلك كي يبقى كل زوج في عين الآخر كما كان في بداية الزواج أناقة وتزينا. قال تعالى:﴿لهن مثل الذي عليهن بالمعروف﴾ وقال بن عباس رضي الله عنه:«إني لأتزين لامرأتي كما تتزين لي».

161- كما توجد أطعمة ومشروبات مفيدة ومقوية جنسيا،توجد كذلك أطعمة ومشروبات ضارة جنسيا.ومن الأطعمة يمكن أن نذكر الكاكاو ومن المشروبات يمكن ذكر السوائل الحمضية كالليمونادة.إن كلا من هذا وذاك قد يؤدي إلى بعض الهبوط في الناحية الجنسية.

162- إن الكثير من الأدوية تؤثر للأسف الشديد على القدرة الجنسية منها الأدوية المهدئة التي تؤدي إلى الاسترخاء العصبي وكذا إلى الهبوط الجنسي.وكذلك فإن جميع أدوية الضغط قد تؤدي إلى إيقاف نزول السائل المنوي في أول الأمر ثم تؤدي بعد ذلك إلى ضعف جنسي جزئي.

163- إذا كانت التقنيات الحديثة في الإنجاب تساعد على تحقيق الرغبة الكامنة والعارمة في الإنسان،فلا يوجد من الناحية الشرعية ما يمنع تحقيق هذه الرغبة عن طريق التلقيح الاصطناعي لكن بشروط أهمها :الأول:أن



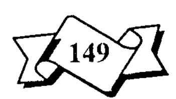
يكون الإنجاب بين الزوجين وفي حال قيام عقد الزوجية.أما إذا انتهى عقد الزوجية بموت أو طلاق فلا يحل ذلك.الثاني : وأن لا يدخل في عملية الإنجاب طرف ثالث ونقصد بذلك أن تكون البويضة من الزوجة لا من امرأة أجنبية عن الزوج وأن يكون الحيوان المنوي من الزوج لا من رجل أجنبي عن الزوجة وأن يكون الرحم المستعمل للحمل بعد التلقيح هو رحم الزوجة في حد ذاتها لا رحم امرأة مستأجرة.الثالث:أن يقوم بهذا التلقيح طبيبة مسلمة ثقة،وإلا فطبيبة غير مسلمة،وإلا فطبيب مسلم ثقة،وإلا فطبيب غير مسلم ثقة.الرابع : اتخاذ كافة الاحتياطات اللازمة لعم اختلاط النطف وعدم الاحتفاظ بالمني في الثلاجات،بل إجراء التلقيح بمجرد أخذه من الزوج وإعطائه للزوجة.

164- الخوف المطلوب من الجماع في الحيض سو بالدرجة الأولى من عقاب الله(يوم القيامة) الذي حرم إتيان الحائض تحريما قطعيا،والمطلوب من المسلم أن يلتزم لله أولا سواء عرف الحكمة من التحريم أو لم يعرف.هذا أولا،أما ثانيا فهذا الجماع ضار بالرجل والمرأة باتفاق كل الأطباء وإن كان الضرر يصيب المرأة بالدرجة الأولى لأن أعضاءها التناسلية تكون محتقنة في تلك الأثناء وقد ينقلب الاحتقان التهابا بالاحتكاك والهياج الناشئ عن الجماع.ومع ذلك فليست المرأة فقط هي التي يمكن أن تتضرر بالجماع أثناء الحيض،بل الرجل كذلك يمكن أن يتضرر.إن دخول مواد

الحيض في عضو التناسل عند الرجل قد يُحدث التهابات صديدية تشبه السيلان،وربما امتد ذلك إلى الخصيتين فآذاهما،ويمكن أن ينشأ من ذلك عقم الرجل.وقد يُصاب الرجل بالزهري إذا كانت جراثيمه في دم المرأة.هذا فضلا عن أن الجماع في الحيض مما يأباه الذوق السليم لكل رجل أو امرأة على مر الأزمنة والأمكنة.

165- تقبيل الأعضاء التناسلية أجازه بعض العلماء بشرط أن لا يكون أحد الزوجين مريضا مرضا يمكنه أن ينتقل عن طريق الذكر أو الفرج إلى الآخر،وبشرط أن يكون ذلك بالتراضي بين الزوجين.أما خروج المني من الرجل إلى فم المرأة ثم إلى جوفها فنسأل الله ألا يكون فيه شيء شرعا مادام يحدث بطريقة عفوية وغير مقصودة،أما لو أصبح الزوج مثلا يستغني بهذه الطريقة عن الجماع الطبيعي في فرج المرأة فإن ذلك سيصبح شذوذا غير مقبول من الرجل ولا يجوز للمرأة أن توافقه على ذلك.أما وصول المني إلى جوف المرأة فليس فيه أية خطورة عليها(صحيا)لأن مني الرجل معقم إلا أن يكون الرجلُ مصابا بمرض من الأمراض الجنسية.

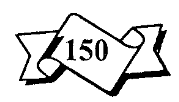
166-إن الإنسان الخالي البال الذي لا يشغل تفكيره وعقله كثيرا ولا يُجهد نفسه في تفكير عميق والذي لديه كثير من وقت الفراغ، يكون عادة قويا جنسيا ولو كان ضعيف البنية.ومنه فإن راحة البال هي أهم شيء في الناحية الجنسية وليست قوة العضلات وضخامتها كما يتخيل البعض.



167- لا علاقة بين قوة الرجل الجنسية وقدرته على الإنجاب،وإن بدا لبعضهم خلاف ذلك.إن المعروف طبيا أن الرجل قد يقوم بواجبه الجنسي اتجاه زوجته على أحسن حال ويكون متمتعا به تمتعا كاملا،ولكن عند تحليل سائله المنوي يجد الطبيب أنه خال تماما من الحيوانات المنوية أو قد يكون عدد الحيوانات المنوية قليلا أو أن حركة الحيوانات المنوية غير كافية لتخصيب البويضة وحدوث الحمل.

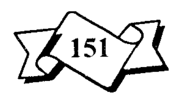
168- الذكر القصير جدا (طوله 3 أو 4 سم أو أقل)لا يوجد إلا عند النادر من الرجال،وصاحبه يسمى عنينا.والعنة عيب من العيوب التي لا يصلح معها الزواج.والذكر إذا كان قصيرا جدا فإن الجماع يكاد يكون مستحيلا والاستمتاع بين الزوجين قليل جدا،حتى وإن توفرت إمكانية حمل المرأة بهذا القضيب القصير جدا كما قلنا في سؤال آخر سابق.

169- الرجل الذي يئس تماما من علاج الارتخاء الجنسي يمكن حاليا تعويض ذلك بانتصاب«صناعي« للقضيب. ويكون ذلك من خلال جراحة للقضيب يقوم فيها الطبيب بتثبيت دعامة داخل ساق القضيب لتشده ويزول ارتخاؤه. ويوجد نوعان من هذه الوسيلة:الأولى يمكن بها أن ينتصب القضيب ويرتخي عن طريق نفخ الهواء أو الغاز المستخدم. والثانية غير قابلة للنفخ بمعنى أن الذكر يظل بها منتصبا باستمرار.وكلا النوعين يعطي الإحساس بالجنس،سواء عند الزوج أو الزوجة،ونفس إحساس الانتصاب الطبيعي.والنوع الأول أفضل.



170- العشق بمعنى الحب المبالغ فيه من الرجل للمرأة أو من المرأة للرجل،حقيقة موجودة في عالم الناس في كل زمان ومكان وإن كانت حقيقة نادرة الوجود أو قليلة جدا،ولا ينكر وجوده إلا جاهل.والعشق بلاء كبير لا يتمناه لنفسه عاقل لأن الغالب أن شره أكبر بكثير من خيره.والعاشق إذا وجد طريقا إلى معشوقه بالزواج أو بالزنا فقد حُلت المشكلة،أما إذا سُد الطريق أمامه بسبب أو بآخر (سبب راجع إلى الطرف الآخر أو إلى أهل الرجل أو أهل المرأة أو..)فليس له إلا أن يعمل من أجل نسيان الآخر وإلا فقد يموت هما وغما أو قد يُجن أو..ومما يساعده على النسيان صيام التطوع والنوافل من الصلوات والصدقة والإنفاق في سبيل الله والذكر والدعاء والتضرع إلى الله وزيارة المقابر ومحاسبة النفس والمطالعة الدينية وسماع الدروس الدينية،كما تساعد الرياضةُ الرجلَ كثيرا على النسيان.هذا وإذا كان العاشق رجلا فإن من أهم ما يسليه ويساعده على النسيان السعي من أجل التزوج من امرأة أخرى،وحتى ولو بدا له بأنه لن يحبها وبأنها لن تُنسيه معشوقته فإنه بإذن الله واهم.

171- أقدم هيئة من هيئات الجماع كما يكتب البعض ممن يهتم بتاريخ العلاقات الجنسية هي هيئة قديمة وجديدة في نفس الوقت:تستلقي المرأة على الفراش ويعلو الرجل فوقها ويكون رأسها إلى الأسفل وهي رافعة رجليها،ويمكن أن يرفع وركها بالوسادة ويحكُّ برأس الذكر على



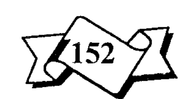
سطح الفرج ثم يدخله فيه ولا يخرجه حتى ينزل.وهذه الهيئة فيها من اللذة والمتعة ما فيها، واستحسنها الكثير من الفقهاء والأطباء.

172- من آداب الجماع ليلة الدخول أن لا يجامع الزوج زوجته حتى تنزع ثيابها كلها أو جلها ثم تدخل معه في لحاف واحد.والأفضل أن لا يجامعها وهما مكشوفان بحيث لا يكون عليهما شيء يسترهما.وتنزع له العروس ثيابها حتى يطلع على جسدها كله بعد أن أصبحت ملكا له وأصبح ملكا لها، وحتى يكون استمتاعه بها بعد ذلك أعظم.

173- وقع الخلاف قديما بين الفقهاء في مسألة«متى تُنفخ الروح في الجنين؟« ومازال الخلاف حديثا قائما فيما بين الأطباء. قال بعضهم : «تنفخ الروح بعد الأربعين من تلقيح البويضة بالحيوان المنوي«وقال آخرون:«لا تُنفخ إلا بعد أربعة أشهر«. والرأي اليوم يرجع بالدرجة الأولى إلى الأطباء،لأن المسألة علمية طبية من جهة،ولأنه من جهة أخرى ليس فيها نص ديني قطعي من كتاب أو سنة.

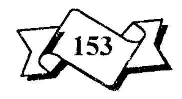
174- العيوب الأساسية في مني الرجل والتي تكون في العادة سببا في عقم الرجل أو عدم خصوبة منيه هي إما ندرة الحيوانات المنوية،وإما ضعف الحيوان المنوي،وإما قلة حركة الحيوانات المنوية.

175- يجب على العروس أن تساعد زوجها في فض غشاء البكارة،ذلك لأن بعض الأزواج قد يحتارون في معرفة موضع فتحة المهبل ولا يستطيعون إيلاج القضيب في مكانه الصحيح.ولأن العروس أدرى من زوجها



بالموضع المناسب فلا مانع ولا حرج من أن تشارك زوجها في هذه المهمة،وذلك بتوجيه العضو بيدها تجاه الموضع الصحيح حتى يتم الإيلاج ويتم فض غشاء البكارة وييسر الزواج من أول ليلة على الطريق الصحيح بإذن الله.

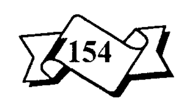
176-الأصل هو أنه يُطلب من الرجل-إذا لم يكن مصابا بالقذف السريع- أن يطيل في مداعبة زوجته وأن يتريث معها في الجماع حتى يحصل الإشباع الجنسي للزوجين في نفس الوقت أو في وقتين متقاربين.لكن إذا حصل وقذف الرجل منيه والمرأة مازالت لم تأخذ نصيبها الكامل منه فيجب أن يواصل مع زوجته بأن لا يسحب ذكره من فرجها وأن يلتصق بها أكثر وأن يقبلها وأن يداعب أجزاء معينة من جسدها مثل البظر والثديين و..حتى تصل إلى الرعشة الكبرى.يجب أن نعلم أن المرأة تسعد بإيلاج القضيب في المهبل بغض النظر عن كون الزوج قذف أو لم يقذف.والمرأة وإن كان استمتاعها بالذكر المنتصب أكبر لكن حتى وجود العضو مرتخي في المهبل مع مواصلة الحركة الميكانيكية يمنحها لذة وشعورا قريبين من اللذة والشعور الذي كان لديها قبل القذف.كما أن هذه اللذة تصبح أكبر باستمرار التصاق الجسدين واستمرار التقبيل والعناق وملامسة مواضعها الخارجية الحساسة للإثارة كالشفرين الرقيقين والبظر وكذلك الثدي وسلسلة الظهر والرقبة.إن كل هذا يُكمل لذتها بالجنس إلى جانب ما يحمله لها تجويف المهبل نفسه من إحساس باللذة حتى ولو كان العضو مرتخيا.



177- البظر هو القسم الزائد من الفرج،ويقابل القضيب عند الرجل.والبظر عضو غني بالأعصاب وله شبكة دقيقة من الأوعية الدموية الدقيقة،إذا أثيرت باللمس أو التهيج الجنسي امتلأت بالدم وانتفخ البظر.

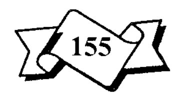
178- إن الحيض يكون نتيجة موت البويضة ؛عدم حدوث تلقيح لها.أما إذا لُقحت البويضة وحدث حمل فإن إنتاج المبيض للبويضات يتوقف بسبب توقف الغدة النخامية عن إرسال هرمون معين منشط للحويصلات التي تؤدي إلى ظهور البويضة.

179- إن المرأة عندما تُلقَّح بويضتها المستقرة في الرحم يبدأ الكائن الجديد في التشكل داخل أحشائها فتصاب المرأة بأعراض جسدية ونفسية من جراء ذلك.وهذا أمر صحي ومرحلي في هذه المرحلة بالذات.ومن الأعراض الجسدية يمكن ملاحظة ما يلي:اختلال في الدورة الشهرية،اضطرابات في الهضم،الإصابة بالغثيان والقيء،نقص الشهية،زيادة لعاب الفم،حدوث إمساك،وجود آلام في المعدة، إحساس بالحرقان أو اللدغ، و..وتبدأ معظمها في الصباح.أما الأعراض النفسية فمنها:كثرة النعاس،شدة الإرهاق والتعب،القلق المستمر، الغضب السريع من أتفه الأسباب،النفور من أمور كثيرة وكرهها (وقد تكره زوجَها بدون سبب)،الرغبة الزائدة في أشياء مهما كانت ساذجة وبسيطة وتافهة وفي بعض الأحيان غير معقولة، و..وكل هذا يسمى«الوحم».ويمر الوحم



(خلال حوالي 3 أشهر)سهلا ويسيرا على البعض من الزوجات كما قد يمر صعبا جدا على أخريات،ولكنه في كل الأحوال ظاهرة صحية وطبيعية،فلينتبه الرجال والنساء إلى ذلك.

180-أصبحت أغلب حالات الزواج مبنية عى حب سابق أو على شيء يبدو أنه حب.وقد نختلف في أسباب هذه الظاهرة الجديدة وفي كونها ظاهرة صحية أم مرضية،لكنني أعتقد أن من أسبابها الكثيرة التقليد الأعمى للأجنبي الكافر حين تعلمنا منه عن طريق وسائل الإعلام المختلفة خاصة التلفزيون والفيديو والسينما والأنترنت و..وعن طريق الاحتكاك به،أنه لن يسعد الإنسان بزواجه إلا إذا تعرَّف على شريكة حياته وأحبها قبل الزواج أما إذا تزوج منها بدون معرفة سابقة وبدون حب سابق فإنه سيشقى بزواجه أو على الأقل لن يسعد به!!!ومن هنا فإنني وإن أكدت على أنه لا مانع شرعا من أن يتعرف الرجل على المرأة (والعكس)قبل أن يتزوجا إذا تمت مراعاة شروط شرعية معينة وتم التقيد بقيود معينة وتم التوقف عند حدود معينة وعدم تجاوزها،لكنني مقتنع كذلك بأن التطور وإن حُمِد في بعض الأحيان فإنه ليس محمودا في كلها.نعم إن طريقة أجدادنا وآبائنا في الزواج ليست دائما هي الطريقة المثلى لأن الرجل منهم في كثير من الأحيان كان يتزوج من المرأة بدون أن يعرف عنها شيئا:لا بدنيا وعضويا ولا فكريا وعقليا ولا نفسيا وعصبيا ولا أدبيا وخلقيا ولا ...وفي هذا من الجهل والجفاء والبعد عن

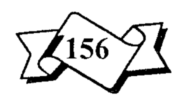


الدين وروحه ما فيه،لكن طريقة أولاد وأبناء هذا الجيل(جيل ما بعد 1980م مثلا) في الزواج فيها كذلك من العيوب ما فيها للأسف الشديد،وخير الأمور أوسطها كما يقول ديننا.وأرجع إلى مسألة الحب والزواج لأقول بأنني أعتقد بأن الواقع والإحصائيات في العالم العربي خاصة تؤكد خلال ال 20 سنة الأخيرة على أن الحب بعد الزواج لا قبله أعظم بركة وأطول عمرا وعلى أن حالات الطلاق أكثر في الزواج الذي قيل عنه بأنه بني على الحب حينا وعلى الغرام حينا آخر.

181- لا يحل للمرأة أن تكتم الحيضَ عن زوجها خوفا من أن يجامعها وهي حائض،وكذا لا يحل لها أن تكتم طهرَها من أجل منعه من مجامعتها.إن كلا من هذا وذاك حرام ،ولقد ورد اللعن للمرأة الموصوفة بإحدى هاتين الصفتين.

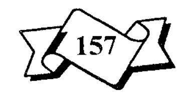
182- إن الحيوانات المنوية تعيش عدة ساعات في جو الحجرة العادي،أما إذا دخلت الجهاز التناسلي للمرأة فإنها تعيش أياما ولكنها تفقد قدرتها على إخصاب البويضة بعد 48 ساعة.

183- إن الزوج الذي يظن أنه ومع المداومة(والإكثار)على مباشرة العلاقات الجنسية دون إتمامها يمكن أن يحافظ على حيويته الجنسية،إن هذا الرجل مخطئ كل الخطأ.لقد ثبت قطعا أن تكرار هذه العادة المذمومة،أي العزل(وإن جاز شرعا إذا تم عند الضرورة ولأغراض معينة ومحددة)والإفراط فيها يؤدي حتما إلى الإصابة بالأمراض العصبية



الجنسية،وبتوالي الزمن تتعرض صحة الزوجين العامة للتلف والبوار.هذا فضلا عن أن الجوع الجنسي(والذي يعزل ماءه عن زوجته قبيل القذف يبقى جائعا جنسيا ولو بدا له غير ذلك) مهما يكن مصدره هو حالة خطيرة ينبغي أن يحذر المرء –رجلا كان أو امرأة–من مغبة نتائجه البعيدة.ومن هنا فإننا نقول بأنه خير للرجل ألف مرة أن يعتدل في علاقاته الجنسية مع زوجته وأن تبلغ هذه العلاقات مراحلها النهائية،من أن يُفرط في هذه العلاقات بغير إتمام لأن ذلك يؤدي إلى حدوث اضطراب عصبي عنيف فضلا عن الاضطراب الذي يمكن أن يصيب الجهاز التناسلي كله.وإلى جانب هذه المتاعب فقد يُصاب الرجل في النهاية بالضعف الجنسي وهي مؤسفة للغاية لا يقبل لنفسه أي رجل يعتز برجولته.

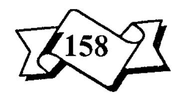
184- «التصفاح» هو عملية المراد منها ربط العضو التناسلي للمرأة حتى لا يستطيع من أراد الجماع إتمام ذلك.قد يتم بنية حسنة من طرف أهل الفتاة ومن صغرها (حوالي 5 أو 6 سنوات) ثم يلجأ الأهل عادة إلى فك هذا الربط عن الفتاة قبيل الزواج.وقد يتم من منطلق الغيرة والحسد أو حبا في الفساد من طرف قريبات أو جارات أو صديقات سوء لهذه الفتاة،قد يتم قبيل الزواج بأيام من أجل إفساد زواج الفتاة أو على الأقل إفساد ليلة الدخول فقط.ولأن طريقة التصفاح سحرية وطريقة فكها من طرف الأهل أو من طرف مشعوذ سحرية كذلك،فإن التصفاح يعتبر حراما ولا يجوز فكه إلا بالرقية الشرعية.



185- إن على العروس أن تتأكد من أن ما سمعت به من آلام فض غشاء البكارة ما هو إلا هراء وأن كل ما يحدث إن هو إلا بضع ثواني من الألم المتحمل.وإذا علمت الزوجة ذلك لم تفزع ولم تقاوم زوجها.وهي بمحاربتها للخوف من لاشيء تساهم مساهمة فعالة في تجنيب زوجها مأساة الفشل،بل إن على الزوجة إذا ما لاحظت على زوجها شيئا من الاضطراب والفشل في أول محاولة أن تهدئ من روعه وأن تعيده إلى الثقة بنفسه.إن الجماع الأول في ليلة الزفاف لا يسبب ألما صارخا إلا إذا كان رعب الزوجة وحالتها النفسية المضطربة سببا في تقلص عضلاتها ومقاومتها للزوج،بينما هو يحاول في وسط حيرته واضطرابه أن يُثبت رجولته بطريقة فظة خشنة.

186- الأفضل أن تفترشه المرأة زوجها البدين (أي تجلس على ذكره) لا العكس،وإلا فليتنبه إلى أن يُلقي ثقله على مرفقيه (إذا جامع وهو فوق المرأة) لا على جسم زوجته.

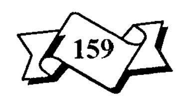
187- الثقافة الجنسية هي ككل علم من العلوم مطلوبة مدى الحياة،ومنه فإن دراسة الأمور الجنسية بعد الزواج ليست أقل ضرورة من دراستها قبل الزواج.نقول هذا لأن الملاحظ في بعض الأحيان أن بعض الشباب والفتيات يدرسون الجنس(من خلال الكتب والمجلات والجرائد و..) قبل الزواج وغالبا ما تكون هذه الدراسة من الناحية الشهوانية لا من الناحية العلمية،ثم إذا تزوج الشاب(أو الفتاة) اعتبر نفسه بعد ذلك في غنى عن هذه الثقافة الهامة،وهذا خطأ فادح!.



188- إن خوف المرأة من الحمل عامل يردعها كثيرا عن الاستجابة لرغباتها الجنسية،سواء كانت لا تحب الولد لسبب أو لآخر.ولا شك أن أي شيء يؤدي إلى تحكم المرأة في عقلها أو يُبرد عاطفتها مثل الخوف من الإنجاب سوف يصيبها بالبرود الجسماني.

189- العوامل التي تساعد الزوجة على الحمل إذا كانت هي وكان زوجها سليمين من أي مرض يعيق هذا الحمل عديدة منها :ا-بعض المقويات والمنشطات التي يمكن أن يعطيها الطبيب الاختصاصي لأحد الزوجين أو لكليهما.ب-الوضعية المناسبة للجماع والتي تُبقي على أغلبية المني مستقرا في رحم المرأة،وأحسن وضعية هي التي تكون فيها المرأة مضطجعة على ظهرها والرجل فوقها.والأفضل لو تبقى بعد نهاية الجماع مضطجعة على ظهرها لحوالي ربع ساعة.ج-وكذلك فإن تجاوب المرأة مع زوجها في الجماع يقوي من احتمال حمل المرأة من هذا الجماع.د-توقيت العلاقة الجنسية بما قبل الحيض المقبل ب 14 يوما حيث تتواجد البويضة في الرحم ويكون احتمال الحمل أكبر.

190- يقول الأطباء بأن المرأة قد تتأخر عن الحمل لعام ونصف أو لأكثر قليلا بسبب أو بآخر بدون أن يكون أحد الزوجين مريضا. كما يقول الأطباء كذلك بأن 60 ٪ من النساء الطبيعيات يحتجن إلى حوالي 6 أشهر للحمل و20 ٪ منهن يحتجن إلى سنة كاملة.



191-لا يجوز إسقاط الجنين مادامت الروح قد نُفخت فيه،وهو إن وقع فإنه يعتبر قتلا لنفس بغير حق.

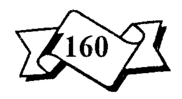
أما كون الجنين ولد زنا فليس عذرا شرعيا مسوغا للقتل.بل إن الشيخ يوسف القرضاوي حفظه الله يقول بأن الإسقاط لا يجوز بعد نفخ الروح حتى ولو خيف من ولادة جنين مشوه.

192-الاختبارات التي يمكن أن تجرى للزوجة من أجل التأكد من سلامتها من أسباب العقم المعروفة والراجعة إليها هي:اختبار سلامة الأنابيب( قناة فالوب) من الانسداد، أو اختبار حدوث التبويض بالفعل، أو اختبار الملاءمة بين الحيوانات المنوية وإفرازات عنق الرحم والمهبل.

193-الخوف عدو لدود للزوج ليلة دخوله على زوجته.

وقد تكون بداية الخوف في فترة الخطوبة.وهذا الخوف يأتي من تجارب آخرين فاشلة كما يأتي من وساوس أصدقاء الرجل الجاهلين أو من ضعف شخصية الزوج واهتزاز ثقته بنفسه وكلما اقتربت ليلة الزفاف ازداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم وأصابتهم بتهيؤات غريبة بأن قوتهم الجنسية غير كافية للجماع الكامل ليلة الدخول، ويتوهمون أنهم كانوا أصحاء مكتملي النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة.

وبفحصهم يجد الأطباء أنهم في غاية الصحة والنشاط وأنه ليس بهم أي مرض عضوي.وكل ما هنالك هو هذا الخوف اللعين والاضطراب

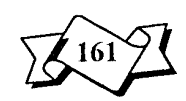


النفسي. وبمجرد تهدئتهم من طرف صديق خبير أو طبيب اختصاصي أو عام وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون إلى تحقيق غايتهم بكل توفيق ونجاح.وعلى العريس أن ينظر إلى الجماع ليلة الدخول على أنه عملية طبيعية فسيولوجية تتم طبيعيا وبهدوء،ولا يجوز أن يتصور بأنها عملية رهيبة أو أنها تتطلب منه تخطي حواجز أو الإتيان بما لم يأت به الأولون.

وعليه ألا يستمع إلى كلام أقرانه الجهلة أو نكاتهم عليه أو تشفيهم منه لأن كل هذه تعقيدات تضره ولا تنفعه.

194- إن المعتاد في ليلة الدخول هو نزول قطرات قليلة من الدم فقط من المرأة ( وهذا ما يزعج بعض الأزواج الجهلة ويجعلهم يتشككون ظلما في عفة زوجاتهم) ولا يحد ث النزيف إلا نادرا.ويمكن للزوجة أن تتناول ليلة الزفاف بعض الأقراص المهدئة،كما يمكن أن تستخدم بعض المواد اللزجة مثل المراهم المطهرة والتي تسهل دخول الذكر إلى الفرج.

195-الاضطراب الذي يمكن أن يقع للدورة الشهرية للزوجة بعد الزواج مباشرة طبيعي في الغالب.قد تتأخر الدورة نتيجة الانفعال النفسي وتعتقد الزوجة أنها حامل ثم تفاجأ بالدورة تصل متأخرة بأسبوعين أو أكثر أو أقل.وبالعكس قد يتكرر حدوث الدورة في أوقات قصيرة وربما بكميات أكبر بما يشبه النزيف. وهذا كله ناتج من العوامل النفسية للزوجة ومن التجربة الجديدة التي يتعرض لها الجهاز التناسلي للزوجة الصغيرة وما يقترن بها من تغيرات، ثم لا تلبث الأمور أن تستقر بشكل



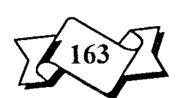
طبيعي بإذن الله. ولنفس الأسباب قد تصاب الزوجة بآلام في أسفل البطن والظهر تصاحب الدورة الشهرية أو تحدث في وقت آخر من الشهر وخاصة إذا أفرط الزوجان في علاقاتهما الجنسية.

196- لا يجوز لرجل أن يتزوج امرأة ليحلها لزوجها ولو كان زوجها غير عالم، وهذا يدخل -على الراجح من أقوال أهل العلم- في نكاح التحليل المحرم. وقال شيخ الإسلام ابن تيمية: «نكاح المحلل حرام باطل لا يفيد الحل، وصورته: أن الرجل إذا طلق امرأته ثلاثاً فإنها تحرم عليه حتى تنكح زوجاً غيره كما ذكره الله تعالى في كتابه وكما جاءت به سنة نبيه -ص- وأجمعت عليه أمته، فإذا تزوجها رجل بنية أن يطلقها لتحل لزوجها الأول كان هذا النكاح حراماً باطلاً سواء عزم بعد ذلك على إمساكها أو فارقها وسواء شُرط عليه ذلك في عقد النكاح أو شرط عليه قبل العقد أو لم يشرط عليه لفظاً أو لم يكن شيء من ذلك بل أراد الرجل أن يتزوجها ثم يطلقها لتحل للمطلق ثلاثاً من غير أن تعلم المرأة ولا وليها شيئاً من ذلك سواء علم الزوج المطلق ثلاثاً أو لم يعلم، مثل أن يظن المحلل أن هذا فعل خير ومعروف مع المطلق وامرأته بإعادتها إليه، بسبب أن الطلاق أضر بها وبأولادها وعشيرتها ونحو ذلك. بل لا يحل للمطلق ثلاثاً أن يتزوجها حتى ينكحها رجل مرتغباً لنفسه نكاح رغبة لا نكاح دُلسة ويدخل بها بحيث تذوق عسيلته ويذوق عسيلتها ثم بعد هذا إذا حدث بينهما فرقة بموت أو طلاق أو فسخ جاز للأول أن يتزوجها». وهذا هو قول الجمهور من الفقهاء.

197- يمكن للزوج -الذي لم تتمكن زوجته من الوصول إلى الإشباع الجنسي في نهاية الجماع في ليلة من الليالي-أن يكرر الجماع في اليوم الموالي من أجلها هي. ويمكن كذلك أن يوصلها إلى الرعشة الكبرى بعد سحب ذكره مباشرة، وذلك بأن يواصل الزوج مداعبة بظر الزوجة حتى يحصل لها الإشباع الجنسي ويزول عنها التوتر والهياج والشبق.

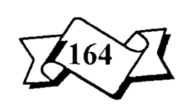
198- يستحب للجنب إذا أراد النوم ليلا أو نهارا أن يتوضأ الوضوء الأصغر وهذا الوضوء لا يُنقضه إلا الجماع وإذا لم يجد الجنب ماء عند إرادة النوم،فلا يُندب له التيمم وإذا أتى الرجل زوجته ثم أراد أن يعيد الجماع مرة ثانية قبل أن يغتسل من الجماع الأول،استحب له أن يتوضأ الوضوء الأصغر.

199- تغتسل الزوجة وجوبا في نهاية ليلة الدخول لتؤدي صلاة الصبح في وقتها،ولا عذر لها في التخلي عن ذلك بدعوى أنها عروس بل إنه من تمام شكرها لله على أن منَّ عليها بالزواج الطيب المبارك أن تصلي الصلاة في وقتها وخاصة صلاة الصبح.ويكفي -في الليلة الأولى -أن يكون الاغتسال بالماء الفاتر أو الدافئ وليس بالساخن ولا بالبارد.ويفضل إضافة مادة مطهرة مثل «الديتول«إلى الماء المستعمل في غسل أعضاءها التناسلية،وذلك لمقاومة أي تلوث يتعرض له مكان فض غشاء البكارة.



200- يجوز الفحص الطبي قبل الزواج لكلا الزوجين من أجل التأكد من سلامتهما من الأمراض التي لا يصلح معها الزواج أو الأمراض التي يلزم مداواتها قبل الزواج أو التي تتطلب احتياطات معينة قبل ولادة المرأة أو.. يجوز ذلك بالتأكيد ،وذهب بعض العلماء إلى أن ذلك قد يكون مستحبا أو واجبا،خاصة في ظل التطور الهائل للطب في عصرنا.يُفحص الزوجان لتحري المرأة الصالحة ودفع الضرر عنها وعن الرجل ولمعرفة الولود من النساء وكذلك لفحص الرجل من المرض المعدي ومن ناحية العنة أو العقم أو الجنون،وما أكثر ما تزوج الرجل ثم تبين له بعد الزواج وبعد فوات الأوان أن المرأة مريضة أو العكس. وفي كثير من الأحوال إما أن يحدث طلاق وإما أن يبقى الزوجان مرتبطين على مضض ويعيشان عيشة شقية وشكلية.قال رسول الله -ص-:«لا ضرر ولا ضرار«.والملاحظ أن أكثر الحكومات الحديثة قد سنت القوانين من أجل الفحص الطبي قبل الزواج،ولقد كان السبق للإسلام في هذا التوجيه.

201-عندما تنسى السيدة أن تتناول قرصا أو قرصين (خلال ال 3 أسابيع التي تناولت خلالها الحبوب) فإنه يحدث هبوط بمستوى الهرمونات بالدورة الدموية،مما يؤدي إلى حدوث نزيف.ومنه فإن على السيدة التي تعتمد على الحبوب أن تنتظم في تناولها،وإذا غفلت عن تناولها إحدى المرات فإنه يجب عليها أن تتناول هذه الحبة الناقصة بمجرد أن تتذكر.



202-الحاجز الواقي وسيلة ليست فعالة تماما مثلها مثل سائر وسائل منع الحمل الأخرى،ولكنها من جهة أخرى وسيلة ليست لها بصفة عامة أية أضرار على الصحة العامة للزوج أو الزوجة.وهذه الطريقة أصبحت متبعة عند كثير من العائلات التي تريد منع الحمل.

203-الأسباب العضوية للبرودة الجنسية عند المرأة قليلة جدا بالمقارنة مع الأسباب النفسية،ويمكن أن نذكر من هذه الأسباب :

ا- صغر البظر.

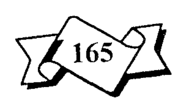
ب-الوضع المعيب للبظر.وفي هذه الحالة قد يكون البظر في مكان مرتفع جدا من عظم العانة فلا يتنبه بالاحتكاك.وقد يكون البظر مغلفا أو به ورم.

ج-عدم وجود مهبل أساسا.د-اتساع فتحة المهبل أو اتساعه أو ارتخاؤه،بحيث لا يسمح بالاحتكاك والتماس الكافيين.

وكثيرا ما تحصل هذه الحالة للمرأة بعد الوضع.هـ-وقد تحصل البرودة من صعوبة العملية الجنسية أو الألم أثناءها.

204- زواج السر باطل، وهو زنا بسبب غياب الولي والشهود والإيجاب والقبول والولد الذي يأتي من زواج السر هذا زواج غير شرعي بالتأكيد.

205-الرحم المقلوب أو ميله إلى الخلف يحدث عند حوالي 20٪ من السيدات، وهو غالبا لا يمنع الحمل لكن قد يُعوقه فقط.وإصلاح وضع الرحم بجراحة لا يليق إلا بعد مرور أكثر من عام ونصف أو عامين على الزواج وبعد التأكد من أن سبب تأخر الحمل هو الرحم المقلوب لا غيره.



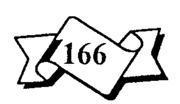
206-إذا لم ينزل دم من الزوجة ليلة الدخول،لا يجوز للزوج أن يأتي بدم مستعار ويصبه على القميص الأبيض، كما لا يجوز له أن يشق عضو التناسل لزوجته بآلة حادة ليستر بذلك موقفه.إن هذه جرائم ومعاصي وذنوب وآثام يحرم ثم يحرم فعلها.وفضلا عن ذلك فإنها خزي وعار سيبقى مكتوبا على جبين الزوج الجاهل والمتوحش الذي يفعل ذلك أو شيئا منه!.

207- لا بأس أن يدخل الرجل بزوجته بعيدا عن بيت أهله في دار أخرى أو في مدينة أخرى أو ..لا بأس في ذلك شرعا إذا كان غرض الزوجين هو الابتعاد عن محرمات وبدع الولائم، وحتى يقضي الزوج حاجته من زوجته بترو وتأني وبشكل صحيح وبعيدا عن الأخطاء ودون إزعاج من الأهل.

208- يلزم الغسل من أربعة: خروج المني وظهوره، دخول رأس الذكر في الفرج،الاحتلام إن رأى المحتلِم ماء، انقطاع مدة الحيض والنفاس.

209- لا تصوم المرأة النفل وزوجها حاضر إلا بإذنه.والسبب في ذلك- والله أعلم-هو أنه قد يحتاج إليها في النهار ليستمتع بها وقد يُفسد عليها صيامها بهذا الاستمتاع.

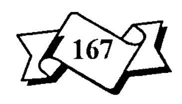
ومن هنا سد الشرعُ هذا المنفذ فطلب من المرأة-وجوبا-أن تستأذن من زوجها قبل أن تصوم التطوع،فإذا أذن لها فبها ونعمت وإلا حرمُ عليها الصوم.هذا إذا كان زوجها شاهدا أي مقيما،أما إذا كان مسافرا فلها أن تصوم بدون إذن ولا حرج.



210-إذا جامع الرجل زوجته في نفس اليوم (من رمضان) مرة ثانية أو ثالثة أو ..قبل أن يكفر عن الأول فإنه لا يترتب عليه إلا كفارة واحدة فقط.أما إذا كان قد كفر عن الجماع الأول ثم جامع مرة أخرى في نفس اليوم فإنه يجب عليه أن يكفر بكفارة ثانية وإذا جامع الرجل زوجته في يوم من أيام رمضان متعمدا ولم يُكفر،ثم كرر الجماع مرة ثانية في يوم آخر،تلزمه كفارتان عند المالكية.

211- يتم إرجاع الزوجة المطلقة طلاقا رجعيا إلى زوجها إما بالقول مثل:«أرجعتكِ» أو ما يؤدي معناها من الألفاظ الصريحة. وإما بجماعها مع نية الإرجاع.

212- هناك علاقة وثيقة بين استبداد المرأة والبرود الجنسي عند الرجل،لأن المرأة إذا كانت دكتاتورية في البيت عموما أو كانت دكتاتورية في مجال الجنس بحيث لا تمكن زوجها مثلا من نفسها في الفراش إلا إذا أعطاها كذا وخدمها في كذا واشترى لها كذا مما يقدر ولا يقدر عليه،وكان الرجل ضعيف الشخصية فإن هناك احتمالا في أن تؤدي هذه العلاقة غير الطبيعية بين الزوجين إلى إصابة الزوج بالضعف الجنسي. ومن هنا فإننا ننصح الرجل دوما بأن يحسن إلى زوجته وفي نفس الوقت أن يكون هو المالك لدفة الأمور في منزل الزوجية. إن عليه-مع زوجته-أن يكون محسنا وقويا في نفس الوقت.

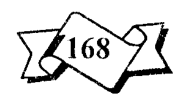


213-العنة (عجز الرجل عن الجماع أو عدم قدرة الذكر على الانتصاب أو القِصر الزائد للذكر :أقل من 5 سم) عند الزوج عيب يعطي للزوجة الحقَّ بطلب التفريق عن زوجها.أما البرود الجنسي عند النساء فإنه لا يُعدُّ عيباً ولا يبيح للزوج طلب فسخ عقد الزواج،لأن هذا البرود لا يمنع الزوج من حصول المقصود من النكاح ولا يحرمه من التمتع بالجماع (مهما كان التمتع ناقصا).

214- جمهور العلماء على أن العيوب الموجبة للفسخ محدودة ومذكورة بأسمائها،وهي العيوب التي تمنع الوطء وكذا العيوب المنفرة أو المعدية.ومن العلماء من توسع في ذلك كالإمام ابن القيم-رحمه الله- حيث يقول: «والصحيح أن النكاح يفسخ بجميع العيوب كسائر العقود،لأن الأصل السلامة.وكل عيب ينفر الزوج الآخر منه ولا يحصل به مقصود النكاح من المودة والرحمة فإنه يوجب الخيار».وإذا علم أحد الزوجين بمرضه وأخبر الآخر فرضيه جاز لهما عقد النكاح.

215-هناك 3 صور لاكتئاب ما بعد الولادة :

الأولى: يحدث فيها الاكتئاب بصورة فجائية بعد يومين أو ثلاثة أيام من الولادة، وتشعر الأم بالكآبة والرغبة في البكاء. وبعد بضعة أيام تتحسن حالتها النفسية فجأة. وهذا النوع يحدث في حوالي 50 ٪ من الحالات.ولا يحدث هذا للمرأة إلا مرة واحدة بعد الحمل الواحد.

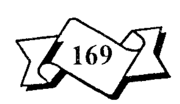


الثانية: قد يحدث بعد الولادة مباشرة أو بعد انقضاء بضعة أسابيع من الشعور بالسعادة، وتستمر هذه الحالة لشهور أو سنة ثم تعود المرأة إلى حالتها الطبيعية. وتحدث في حوالي 10 ٪ من الحالات.

الثالثة: وقد يحدث فجأة وبعد الولادة مباشرة حيث تشعر المرأة باكتئاب شديد، وقد يظهر عليها بعض التخاريف أو التوهمات كادعائها بأن شخصا يتربص بابنها ويحاول قتله أو تسميمه. وكثيرا ما يستدعي هذا النوع من الاكتئاب إدخال الأم إلى مستشفى الأمراض النفسية. وهذه الحالة نادرة الحدوث، إذ تحدث في حوالي 3 ٪ من الحالات.

216- يجوز للرجل أن يجامع زوجته في شهر رمضان فيما بين وقت الإمساك وأذان الصبح، مادام الجماع يتم قبل دخول الوقت الاختياري للصبح، أي قبل الأذان الثاني للصبح. أما وقت الإمساك فهو فقط للتنبيه إلى أن وقت الصبح قد اقترب. هذا مع وجوب التنبيه إلى أن الاحتياط يقتضي أن يتم الجماع بعيدا عن وقت الصبح حتى لا يؤذن المؤذن لصلاة الصبح والرجل مازال لم ينته بعدُ من الجماع.

217- ضعف الحيض وقلة كمية الدم النازلة من المرأة أثناءه من الظواهر كثيرة الحدوث بعد استعمال أقراص منع الحمل خاصة لمدة طويلة. والظاهرة عموما لا تقلق، وإن رغبت المرأة في التخلص منها فأحسن طريقة هي التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل لأنه هو سبب ضعف

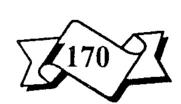


الحيض. وكذلك يمكن أن ينشأ ضعف الحيض عند المرأة بعد سن الأربعين حينما تبدأ الدورة في الانقطاع بالتدريج.

218- جماهير أهل العلم على تحريم النمص في الأحوال العامة قليله وكثيره. أما لو تنمصت المرأة من باب التزين لزوجها، فبعض أهل العلم يجيز ذلك مستدلاً بقول عائشة رضي الله عنها لما سئلت عن الحِفاف فقالت للسائلة: «إن كان لك زوج فاستطعتِ أن تنتزعي مقلتيك فتصنعيهما أحسن مما هما فافعلي».

219- الزواج العرفي غالباً ما يطلق على الزواج الذي لم يسجل في المحكمة. وهذا الزواج إن اشتمل على الأركان والشروط وعدمت فيه الموانع فهو زواج صحيح، لكنه لم يسجل في المحكمة أو في البلدية. وقد يترتب على ذلك مفاسد كثيرة إذ المقصود من تسجيل الزواج في المحكمة صيانة الحقوق لكلا الزوجين وتوثيقها وثبوت النسب، ورفع الظلم أو الاعتداء إن وجد. وربما تمكن الزوج أو الزوجة من أخذ الأوراق العرفية وتمزيقها وإنكار الزواج، وهذه التجاوزات تحصل كثيراً.

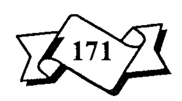
220- الذكر القصير جدا (الذي طوله 3 أو 4 سم أو أقل) لا يوجد إلا عند النادر من الرجال، وصاحبه يسمى عنينا. والعنة عيب من العيوب التي لا يصلح معها الزواج. والذكر إذا كان قصيرا جدا فإن الجماع يكاد يكون مستحيلا والاستمتاع بين الزوجين قليل جدا، حتى وإن توفرت إمكانية حمل المرأة بهذا القضيب القصير جدا. أما إذا كان الطول (بعد



الانتصاب)حوالي 7 سم أو أكثر فهو ذكر عادي يمكن به للرجل الاستمتاع والإمتاع بإذن الله،ومن باب أولى لا يمنعه ذلك من الإنجاب لا من قريب ولا من بعيد.أما ما يقوله بعض زملاء الشاب الجاهلون فلا يجوز الالتفات إليه ولا سماعه منهم لأنه لغو في لغو وكلام فارغ لا قيمة له.

221-الإجهاض هو إسقاط للجنين ميتا قبل خروجه الطبيعي حيا من رحم أمه.وقد يتم ذلك في الأيام الأولى من الحمل كما قد يتم مع نهاية الشهر السادس قبل أن يصبح جاهزا للخروج إلى الدنيا حيا(خلال الشهور7، 8، 9). والإجهاض حرام بلا خلاف بعد أن تنفخ الروح في الجنين.أما قبل ذلك فلا يجوز الإجهاض إلا عند الضرورة التي يُسأل عنها العالم المسلم أولا ثم الطبيب المسلم الخبير ثانيا.ومن العلماء من أجاز الإجهاض قبل نفخ الروح في الجنين إذا دعت إليه حاجة على اعتبار أن الحياة لم تدب فيه بعد،والجنين عندئذ هو في نظرهم مجرد سائل أو علقة من دم أو مضغة من لحم!.

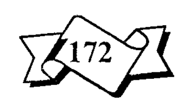
222-آداب دخول الرجل على زوجته مستحبة فقط،يمكن أن نذكر منها:وضع اليد على رأس العروس وتسمية الله والدعاء للزوجة بالبركة،ثم يستحب للعروسين أن يصليا ركعتين ويدعوا الله بعد الصلاة لهما ولجميع المسلمين،ثم يستحب للزوج أن يلاطف زوجته ويقدم لها شيئا تشربه أو تأكله،ثم يحاول بعد ذلك أن يجامعها باللين واللطف والهدوء مع تقديم الملاعبة والعناق والقبلة و..بين يدي الجماع.



223-تنظيم النسل أو تحديده خوفا من الفقر حرام وغير جائز،لأن الذي أمر بالزواج هو الذي يتكفل بإذن الله بضمان الرزق.هذا هو القول الذي يكاد ينعقد عليه الإجماع بين الفقهاء.ولا يجوز تحديد النسل،بمعنى المنع النهائي للحمل إما من البداية أو من بعد وضع المرأة لعدد معين من الأولاد،لا يجوز ذلك إلا عند الضرورة. ومما يمكن أن يكون ضرورة تأكيد الطبيب المسلم الثقة للمرأة بأنها إذا حملت فإنها تخاف على نفسها أو على جنينها من الموت.

224-في الغالب يكون الفارق بين الزوجين الأقل من 10 سنوات هو الأحسن والأفضل،ومع ذلك يمكن أن تسعد فتاة جنسيا بزواجها من رجل يكبرها ب 15 أو 20 سنة، وذلك كأن يتزوج رجل متقدم في السن-كهلا ودون أن يكون شيخا-في سن الأربعين مثلا فتاة في سن العشرين أو الخامسة والعشرين مثلا.إن زواجهما يمكن جدا أن يكون موفقا،لأن العروس لن تعرف إلا الاتصال المعتدل الذي يرضيها ويريحها،كما أن في استطاعة الزوج أن يستمر معها في هذا الجماع المعتدل لسنوات كثيرة دون أن يرهق نفسه.

225-أ-تيانا يتأخر ميعاد الحيض لفترة طويلة ثم يعقب ذلك حدوث نزيف،ويكون السبب الغالب في مثل هذه الحالات هو أن السيدة حملت بدون أن تعرف وأن هذا الحمل قد أجهض في فترة مبكرة لسبب أو آخر.وهذا النزيف يكون عبارة عن بقايا الحمل التي يقوم الرحم بطردها

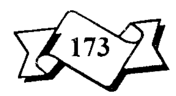


من داخله. وقد يستمر هذا النزيف لفترة طويلة (إذا لم يتدخل الطبيب من أجل تنظيف الرحم) طالما أن بقايا الحمل بالكامل لم تُطرد بعد.

226-إذا وجد الرجلُ ( ليلة الدخول) المرأةَ على خلاف ما حصل عليه الاتفاق عند عقد الزواج، فإن له الخيار عند كثير من العلماء فيما إذا اشترطها بكراً فبانت ثيباً بجماع: له الخيار في أن يمسكها أو يطلقها. وإنما يثبت الخيار للزوج في هذا كله بشرط أن لا يكون له علم سابق قبل العقد بأنها على خلاف ما اشترط.

227- نص الفقهاء على أن أكثر ما يمكن للمرأة أن تصبره-جنسيا-عن زوجها هو أربعة أشهر. وهذا في غير الأحوال العادية، وهو الحد الأدنى وأقل ما يمكن فعله من طرف الزوج حيال زوجته. أما في الأحوال العادية فإن الاقتصار على الواجب لا يعد من حسن المعاشرة ولا يقوم بواجب إعفاف الزوجة كما ينبغي وكما تتطلع هي، لذا فيستحب للزوج أن لا يترك زوجته محرومة حتى يكاد ينفذ صبرها، بل يمتعها ويجامعها كلما رآها راغبة في ذلك بدون أن يشق على نفسه. هذا مع ملاحظة أن الغالب هو أن الرجل هو الذي يطلب المرأة وهي تتأبى بعذر أو بدون عذر.

228-أهم الأسباب المؤدية إلى عدم الخصوبة (العقم) هي: الأمراض الجنسية، والتي تنتج بالدرجة الأولى من الزنا واللواط والممارسات الشاذة أو المحرمة للجنس. ثم الإجهاض الذي يؤدي إلى التهاب في الجهاز التناسلي للمرأة ، وكثيرا ما ينتهي بعدم الخصوبة. ثم اللولب

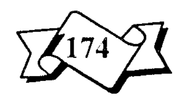


الذي تستعمله ملايين النساء لمنع الحمل. ويؤدي استعمال اللولب إلى حدوث التهاب في الرحم وفي الأنابيب لدى نسبة غير قليلة ممن يستخدمنه، وبالتالي يؤدي ذلك إلى عدم الخصوبة. هذه هي العوامل الأساسية. وهناك عوامل ثانوية للعقم يمكن أن نذكر منها: التهاب الحوض والمهبل الناتج عن التهابات الزائدة الدودية والعمليات الجراحية، مرض السل، الجماع أثناء الحيض، ممارسة المرأة لرياضات عنيفة، تأخر سن الزواج، التعرض للأشعة لكل من الرجل والمرأة، بعض العقاقير المؤدية إلى العقم لدى الرجل والمرأة على السواء.

229- المرأة التي جامعها زوجها ثم حاضت قبل أن تغتسل ثم طهرت بعد ذلك. هذه المرأة يكفيها غسل واحد للحيض وللجنابة في نفس الوقت، ولا يلزمها غسلان.

230- يجوز النوم بدون اغتسال من الجنابة وبدون وضوء أصغر كذلك، لكن الأفضل في حق الزوج والزوجة المسارعة إلى الاغتسال قبل النوم، لأن الواحد منهما إذا تكاسل ربما كان تكاسله سببا في ترك الاغتسال مع طلوع الفجر وترك تأدية صلاة الصبح حتى يفوت وقتها. ومع ذلك إذا تكاسلا عن الاغتسال قبل النوم فيستحب أن يتوضأ كل منهما الوضوء الأصغر قبل النوم.

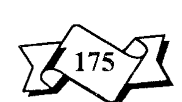
231- الفتاة المقبلة على الزواج، والتي تريد أن تفسخ عقد الزواج بسبب أنها ترى أنه لا رغبة لها جنسية اتجاه زوجها أو أي رجل آخر. هذه الفتاة



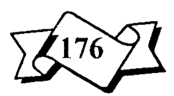
مخطئة غالبا. إن الرغبة الجنسية عند المرأة قبل الزواج يمكن جدا أن تتأخر أو تنقطع عندما تكون مقبلة على الزواج لجملة أسباب وليس شرطا أن تكون باردة جنسية أو لا رغبة جنسية لديها. وحتى لو كانت باردة جنسيا فيمكن معالجة برودها بعد الزواج، ولا يستدعي الأمر فسخ العقد. ومن الأسباب التي تجعل رغبة المرأة في الجنس قليلة أو تكاد تكون منعدمة يمكن أن نذكر ما يلي: التربية السابقة المتشددة في البيت أو في المدرسة،وكذا عيشها بعيدة عن المثيرات الجنسية، وغلبة الحياء عندها، وكذا جهلها بالثقافة الجنسية الصحيحة والسليمة، وخوفها المبالغ مما يمكن أن يحدث لها ليلة الدخول مع زوجها .

232- قد يكره للرجل أن يجامع زوجته مع علمه بأنه قد يؤديها إلى تأخير الصلاة أو أدائها على غير طهارة،قد يكره له ذلك في الأحوال العادية. أما إذا وجد مشقة في الصبر على الجماع فليس عليه حرج من الجماع إن شاء الله تعالى. لكن إذا كان تكاسل الزوجة عن الطهارة سببه هو مشقة استعمال الماء في أوقات خاصة فلا شك أن تأخير الجماع لوقت يتسنى فيه استعمال الماء من غير مشقة ولا حرج أولى،لما فيه من إعانة الزوجة حينئذ على أداء فرضها على أكمل وجه، وبدون تحمل مشقة الطهارة في الأوقات الحرجة.

233- قد يعرف الزوج بأن الزوجة بكر (مع بداية الزواج) وقد لا يعرف،لأن الطبيب قد يجد بأن الغشاء ممزق مثلا ولا يدري إذا كان قد



تمزق بزنا سابق على الزواج أو بغير اتصال جنسي.وقد يجد الطبيب بأن المرأة تملك غشاءا مطاطيا لا يتمزق إلا بعد الولادة،ويمكن أن يجد صعوبة في معرفة ما إذا كانت المرأة قد زنت من قبل أم لا.وقد يجد الطبيب بأن المرأة لا تملك غشاء بكارة أصلا.ومع ذلك يمكن للطبيب أن يعرف إذا كانت المرأة بكرا أم لا ربما في أكثر من 50٪ من الحالات.ويمكن أن يكون غشاء البكارة دليلا ظنيا على عذرية الفتاة التي يريد الرجل الزواج منها،أما أن يكون دليلا قطعيا فلا لأن الأطباء المختصين يؤكدون على أن غشاء البكارة لا يدل وجوده على عفة الفتاة،كما لا يدل غيابه على عكس ذلك ويقولون بأن هذا الغشاء مجرد قرينة أو علامة على عذرية المرأة قد تصدق وقد تكذب.والآلام الزائدة عند الزوجة أثناء الجماع الأول ليست دليلا قطعيا على أنها بكر،لأنها يمكن أن تكون بكرا وتتألم ألما بسيطا فقط،كما يمكن أن تكون ثيبا (بلا زنا أو بزنا قديم لم يتكرر كثيرا) وتتألم ألما شديدا.وإذا أردت أيها الزوج أن تعرف الدليل القطعي على عفاف زوجتك ولا أقول على عذريتها (لأنها قد تكون عفيفة وغير عذراء) فاعلم علم اليقين أن اختيار الزوجة ذات المنبع الحسن والسمعة الطيبة والدين السليم هو فعلا الدليل الأكيد بإذن الله على عذرية المرأة.فليكن هذا هو مقياسك وشعارك.أما إن كان لديك مقياس آخر غير هذا المقياس فأنت وشأنك لكنني أحذرك من أن تلاحق زوجتك أو تضغط عليها بالباطل وبدون بينة أو دليل أو برهان.

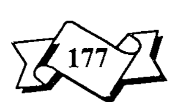


234- لأسباب كثيرة منها قدرة الزوجين على تحمل أعباء الحياة الزوجية وكذا إمكانية أكبر لحصول التوافق الجنسي بين الزوجين لأطول مدة ممكنة، رأى بعضهم أن أنسب سن لزواج الرجل اليوم هو سن الثلاثين وأنسب سن للفتاة هو ما بين 20 و25 سنة، والله أعلم بالصواب.

235- اختلاط الأزواج قبل الزواج بالنساء الأجنبيات يؤدي غالبا إلى علاقة زوجية مهزوزة تفتقر إلى الثقة بين الطرفين. إن هؤلاء الأزواج قد يصبحون عرضة للخيانات الزوجية وإلى حدوث الطلاق بالمقارنة مع غيرهم من الأزواج الذين بدءوا حياتهم على أساس نظيف قائم على الود العفيف. إن العفة قبل الزواج تشد أواصره بروابط قوية، أما الانحلال فيقطع أكثر مما يصل.

236- يكره للرجل أن يفعل مقدمات الجماع مع زوجته وهو صائم كما يكره له أن يتفكر أو ينظر بشهوة إلى امرأة أجنبية أو إلى زوجته، لأن ذلك قد يؤدي إلى فساد صيامه بخروج المذي منه. هذا إذا غلب على ظنه أن المذي لن يخرج منه. أما إذا لم يأمن الرجل السلامة من خروج ماء منه، فإن اللمس أو النظر أو التفكُّر يصبح كله حراما سواء خرج منه مذي (وبطل صيامه) أو لم يخرج منه (وبقي صيامه صحيحا).

237- للزوج إفساد صوم زوجته التي تطوعت به ولم تستأذن منه في ذلك. يجوز (ولم أقل يجب)، لكن بالجماع فقط. ولا يجوز له أن يُفسده بأكل أو شرب لأنه ليست له أية مصلحة في أن تأكل زوجته أو لا



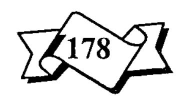
تأكل.أما إن كان الزوج قد أذن لزوجته في الصيام فلا يجوز له أن يفسده عليها بعد ذلك لا بجماع ولا بأكل أو شرب.

238-إذا جاز للزوج أن ينظر إلى زوجته هي بالذات ويستمتع بها كما يشاء،فمن باب أولى يجوز له أن ينظر إليها ولو عارية من خلال شريط فيديو مثلا،لكن بشرطين:أن يكون الذي صوَّر هو زوجها،وأن يضمن الزوج عدم اطلاع أي كان من الناس على هذه الصور لا اليوم ولا غدا ولا بعد غد.فإذا لم يكن الزوج متأكدا من توفر الشرطين وجب الامتناع عندئذ.

239-لا يجوز للرجل أن يجامع زوجته الحائض أو النفساء باستعمال حائل كالكيس الواقي.يحرم عليه أن يفعل ذلك ولو باستعمال حائل،ويحرم على المرأة أن تمكنه من ذلك.أما بعد انقطاع الدم،فلا يجوز الجماع إلا بعد أن تغتسل المرأة،فإذا لم تستطع أن تغتسل لسبب شرعي (لم تجد ماء أو وجدته ولم تقدر على استعماله) فإنها تتيمم –وجوبا– قبل أن يأتيها زوجها.

240-الرجل الذي يعلم من نفسه أنه عاجز جنسيا وأنه لا أمل له في الشفاء،لا يجوز له أن يتزوج بدون أن يخبر زوجته أو أهلها بذلك،لما في ذلك من الغش والتدليس.أما إذا رضيت المرأة به وبعيبه فلهما أن يتزوجا،ولتنتبه الزوجة إلى أنها بهذا الزواج لن يتحقق لها إعفاف تام ولا إحصان كامل.

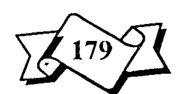
241-إذا غيّب الرجلُ رأس ذكره في غير الفرج من امرأته (في الإليتين أو بين الفخذين ..)، واستمتع بها على هذه الطريقة،لا يجب الغسل لا عليه



ولا على زوجته إذا لم يخرج منه مني.أما إذا خرج منه منـي فـإن الغـسل واجب عليه هو فقط،أما زوجته فلا شيء عليها.

242- قد يُقبل تنظيم الحمل بعد أن وُلد للرجل أولاد،أما بالنسبة لمن ليس له ولد فينبغي له إذا دخل بزوجته البكر أن لا يمنعهـا مـن الحمـل مـن أول ليلـة كـما يفعـل بعـض النـاس لأسـباب غـير موضـوعية ولا شرعية،وذلك على أمل أن يُسرع ماؤه إلى رحمها ويجعـل الله لـه مـن ذلـك ذرية ينفعه بها حاضرا ومستقبلا.ولعل ذلك آخر عهده بالنساء،والإنـسان لا يأمن الموت الذي يمكن أن يأتيه في أية لحظة.

243-من تزوج بامرأة شهوانية مرهفة الإحساس متحمسة للجماع،ينـصح بأن لا يحاول إرضاء شهوات زوجته المتقدة غايـة الإرضـاء حتـى ولـو واتته القوة والقدرة،لأنه إذا أرضاها مرة قد لا يستطيع إرضـاءها ثانيـة فيدفع الثمن غاليا ويندم حين لا ينفع الندم.إن من الرجال من يـستهتر فيفرط في اتصالاته الجنسية مع زوجته إفراطا في القـوة والعـدد ولكنـه بعد ذلك لا يستطيع الاسـتمرار في مـنح زوجتـه هـذه اللـذة المتكـررة العنيفة فترة طويلة. إن من مصلحة الرجل أن يرضي زوجته ولو نـسبيا لكن بشكل دائم ومستمر،وهذا أفضل له ألف مرة من أن يرضي زوجته بشكل كامل لشهور ثم يتوقف توقفا مفاجئا،وعندئذ يقف الزوج أمـام حلين أحلاهما مر:إما أن يترك شهوات زوجته متقدة دون إطفاء وإرواء فتصاب باضطراب عصبي يهدم سعادة الزواج وهدوءه، وإما أن يحاول

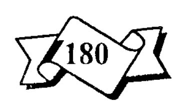


إرضاءها وتلبية رغبتها الثائرة فيجهد نفسه إجهادا مُفرطا ودائما لا ينتهي مادام حيا.

244-إن الصداع الذي يلي المعاشرة الجنسية يمكن أن يكون سببه عدم اكتفاء المرأة جنسيا من زوجها والذي يمكن أن يكون سببه سرعة القذف عنده.

245-إذا كان الولد يشكل خطراً على حياة أمه فإن العلماء أجازوا إجهاضه إن كانت المرأة قد حملت به بالفعل،لأن الأم هي الأصل في حياة الجنين والجنين فرع،فيُضحَّى بالفرع من أجل الأصل.وأما إذا كانت المرأة ما زالت لم تحمل بعد الحملَ الذي يشكل خطراً على حياتها،وثبت ذلك من أطباء ثقات،فإنه لا مانع من تحديد الحمل مؤقتا أو توقيفه نهائيا إذا لم يكن هناك أمل في تحسن حالة الأم (التحسن الذي يسمح لها بالحمل بأمان). لا مانع إذا لم نقل إنه يجب.ويبقى الإشكال في انقطاع نسل الزوج إذا لم تكن له زوجة أو زوجات أخريات، والذي يُنصح به هو أن يتزوج بثانية عسى أن يرزقه الله منها ذرية صالحة إن شاء الله.

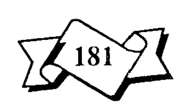
246- من الأسباب النفسية للبرود الجنسي عند المرأة : ا-سوء أو نقص التربية الجنسية عندها عندما كانت طفلة،كتأنيبها على كل سؤال جنسي أو إنزال العقوبة بها من أجل ذلك. ب-إعطائها معلومات خاطئة،فتكمن هذه المعلومات في عقلها الباطن كربط المسائل الجنسية بالجهاز البولي مع أن الجهاز البولي شيء والجهاز التناسلي شيء آخر.ج-



تحذير الطفلة من العملية الجنسية على اعتبار أنها عمل دنيء أو أنها منافية للآداب.د-تفهيم الأم لطفلتها أن الرجال وحوش وأن الزوجة شهيدة وجديرة بالعطف.هـ-وقد يلعب مركب النقص عند الإناث دورا هاما في البرودة،ويعبر عن نفسه بمقاومة الاستجابة للعملية الجنسية تحقيقا للمساواة بين الجنسين،فلا تشعر بلذة أثناء الجماع أو لا تستسلم لزوجها لأنها بتسليمها تعتقد أنها صارت خاضعة له وغير مساوية له.

247-حرم الإسلام إتيان المرأة في دبرها لأسباب وحكم كثيرة جدا يمكن أن نذكر منها أن الدبر ليس موضع الولد وأنه على الضد محل الأذى اللازم والدائم،ولأن الجماع في الدبر يؤدي إلى انقطاع النسل،ولأنه ذريعة قريبة جدا لانتقال الرجل من دبر المرأة إلى دبر الصبي أو الرجل (اللواط)،ولأن الوطء في الدبر يُفوت على المرأة حقها في الاستمتاع وفي الإشباع الجنسي الذي لا تحصل عليه إلا بالجماع في الفرج،ولأن الدبر لم يُخلق للجماع بل خُلق لشيء آخر،ولأنه يضر بالمرأة كثيرا لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع منافر لها غاية المنافرة. هذا كله فضلا كما يقول بعض العلماء عما ينتج عنه من نفرة وتباغض شديد وتقاطع بين الفاعل والمفعول به.وأيضا فإن الجماع في الدبر يمكن أن يُفسد من حال الفاعل والمفعول به فسادا لا يكاد يُرجى بعده صلاح إلا أن يشاء الله عزوجل بالتوبة النصوح.

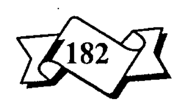
248-لا يجوز أبدا الكلام البذيء والفاحش بين الزوجين.إن الرجل يجوز له أن يستمتع بزوجته كيفما يشاء (إلا في الدبر أو أثناء الحيض)، كما يجوز له أن



يحكي معها وتحكي معه كل ما من شـأنه أن يزيـد مـن اسـتمتاعهما ببعـضهما البعض.لكن الحديث البذيء الفاحش يبقى حراما بينهما في كل الأحوال.

249- طريقة القذف الخارجي أو العـزل- في نهايـة الجـماع-غـير مـضمونه أولا،ثم هي مضرة كما قلنا من قبل (أكثـر مـن مـرة) للـصحة النفـسية والجسمية بالنسبة للزوج وللزوجة.ومن هنا فإن على من يستعمل هـذه الطريقة أن يفكر أكثر من مرة من أجل العدول عنها إلى طريقـة أخـرى غير مضرة أو أقل ضررا منها.

250-اللولب (الذي تستعمله المرأة لمنع الحمل) له بعض المـضايقات مثـل حـدوث الحـيض بغـزارة.ويمكـن تحـاشي هـذه المـضاعفات باختيـار الحالات المناسبة لتركيب اللولب،حيث أنـه لا توجـد وسـيلة واحـدة يمكن تطبيقها على الجميع بدون استثناء ولكن الاختيـار يتوقـف عـلى الفحص الطبي للسيدة لتحديد نوع الوسيلة المناسبة.والنزيـف الراجـع إلى استعمال المرأة للولب يكون عادة بعد وضعها للولب،وهو ناتج عن خدش عنق الرحم الآتي من إمـساكه بـالآلات أثنـاء تثبيـت اللولـب. ويكون هذا النزيف في العادة خفيفا ويستمر ليومين أو ثلاثة،ولا خوف منه.وقد يحدث النزيف في حالة أخرى،وهي إذا طال استعمال اللولـب لعامين أو ثلاثة،ففي هذه الحالة قد يـؤدي لالتهـاب حولـه ينـتج عنـه نزيف،ولذلك ينصح الأطباء كل سيدة تعتمد على اللولب بـألا تطـول مدة استعماله عن عامين على الأكثر.واللولب وسيلة فعالة إلى حد كبـير



لمنع الحمل المؤقت.وفرصة حدوث الحمل مع وجود اللولب ضئيلة،وقد يكون سببها سوء اختيار الحالة أو عيب في طريقة تركيب اللولب.واللولب ليست له أضرار بشكل عام،ولا يليق بالمرأة أن تخاف منه.وعليها أن تعلم بأنه توجد منه أشكال وحجوم مختلفة.

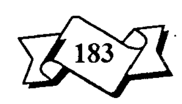
251-لا يجوز للمرأة أن تتزين خارج البيت وتتخلى عن الزينة لزوجها داخل البيت،وعليها أن تعلم بأن الأولى حرام وأن الثانية عبادة من العبادات للمرأة عليها من الأجر ما لها.

252-إن الحالة التي تدخل عليها الزوجة إلى الفراش لها دخل كبير في قدرة الرجل الجنسية بلا أدنى شك.إن هناك فرقا هائلا بين قدرة الرجل الذي تتهيأ زوجته في كل مرة للجماع بتجديد ملابسها ووضع العطور طيبة الرائحة واستعمال الكحل والنظافة والسواك و.. وقدرة الرجل الذي تدخل زوجته إلى الفراش ورائحة العرق وطهي الطعام تنبعث من ملابسها أو تدخل بقولها:«آه رأسي من ترتيب المنزل وتربية الأولاد!».

253-لا مانع من استخدام موانع الحمل بأنواعها،وذلك بشروط أربعة:

ا-ألا يكون في استخدامها ضرر على المرأة أو أن يكون ضرر الوسيلة المستخدمة أقل من ضرر غيرها.

ب-أن يكون ذلك برضى الزوجين،لأن إيجاد النسل من مقاصد النكاح الأساسية،وهو حق ثابت لكل واحدٍ منهما،فلا يجوز لأحدهما منع الآخر منه بدون رضاه وبدون عذر.

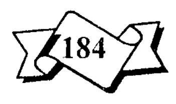


ج-أن تدعو الحاجة إلى ذلك،كتعب الأم بسبب الولادات المتتابعة،أو ضعف بنيتها،أو من أجل صحة الأولاد،أو حسن تربيتهم أو غير ذلك.

د-ألا يكون القصد من استخدام هذه الموانع هو قطع النسل بالكلية.

254-إذا كان عند الزوج عيب خِلقي غير قابل للعلاج ويمنع القدرة على الإنجاب،تكون مصارحة الزوجة بذلك واجبة،ثم بعد ذلك هي حرة في أن تواصل العلاقة الزوجية أو تنهيها.

255-إذا قضى العروسان-قبيل العرس-يوما أو أياما مليئة بالإجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله،فيحسن في هذه الحالة ألا يحاولا الجماع في ليلة الدخول بل يجب أن يخلدا إلى الراحة ليلة ويؤجلا العملية إلى اليوم التالي أو الذي يليه،إذ أن المحاولة في تلك الليلة غالبا ما تجلب الفشل.وإذا فشل العريس في أول محاولة وحاول مرة أخرى بعد ذلك في نفس الليلة وهو مضطرب ومجهد فإن الفشل يمكن جدا أن يكون حليفه بل أكثر من ذلك قد يدخل الزوج في حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذي قد يؤدي إلى العنة النفسية.ومن الأحسن أن يحاول العريس في ليلة الزفاف توفير جو من الحب والشاعرية كأن يكون هناك عشاء هادئ على ضوء خافت مع شيء من المداعبة الخفيفة ومفاجأة العروس بهدية لطيفة لأن كل ذلك من شأنه أن يدعم ثقة الزوجة بزوجها واطمئنانها إليه.

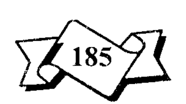


256- يبدو لون الدم النازل من العروس ليلة الدخول،يبدو أحيانا مخالفا للون الدم العادي،لأن النازل من الدم قليل في العادة،فإذا اختلط هذا الدم مع الإفرازات المهبلية التي يُفرزها المهبل أصبح لون الدم ليس لون الدم العادي ولكن يكون لونه بنيا محمرا أو قانيا.

257-ينقطع دم الحيض عند المرأة في سن اليأس ب 3 صور مختلفة:الأولى،وهي الغالبة.وتقل فيها كمية الدم تدريجيا وتتباعد المدة بين كل حيض وآخر إلى أن ينقطع الحيض تماما. والثانية،وينقطع فيها الحيض فجأة رغم انتظامه على مر الشهور السابقة.والثالثة،وينقطع فيها الحيض على هيئة نزيف رحمي شديد،ويحدث هذا بسبب هرمون معين يخرج من المبيض.

258- هذه عوامل أخرى قد تؤدي إلى فتور الزوج في إقباله على زوجته جنسيا:رائحة فم الزوجة الكريهة،عدم مسايرة الزوجة لزوجها في إحساسه وعدم التجاوب معه أثناء المداعبة أو الجماع، تثاؤب الزوجة وإظهارها التعب والإعياء وزوجها في قمة حماسه للجنس وللعملية الجنسية،عدم اهتمام المرأة بزينتها وبنظافتها،إلى جانب المتاعب الاقتصادية وكثرة مطالب الزوجة وإحساس الزوج بالعجز عن سداد ما يُطلب منه.كل ذلك قد يتسبب في فتور الزوج في العلاقة الجنسية.

259-لا يلزم في ليلة دخول الرجل على زوجته أن ينزل من المرأة (إن نزل منها) دم غزير كدليل على أنها كانت عذراء بالفعل،بل يمكن أن لا ينزل من المرأة إلا بضع قطرات فقط من الدم مع أنها امرأة عفيفة وطاهرة



وشريفة.وأذكر بالمناسبة أن أحد الشباب استدعاني في الأيام الموالية لدخوله على زوجته من أجل رقية له ظنا منه بأنه مربوط،ثم تبين فيما بعد بأنه قضى حاجته من زوجته وهو لا يدري!. ولعله لم يدر لأنه جاهل ولأن بعض النسوة أقنعنه بأنه لم يقض حاجته من زوجته لأنه لم ينزل منها إلا قطرات قليلة من الدم.وقبل أن أخرج من بيت الزوج طلبت أن أتحدث (إن أمكن) مع المرأة التي أوحت إلى الزوج بذلك الوحي المشؤوم (وهي إحدى قريبات الزوج والغريب أنها غير متزوجة)،ولما جيء بها إلي قلت لها:«من أين لك بما قلته للزوج؟!هل تريدين كدليل على عفاف الزوجة أن يمسك الزوج بفخذ زوجته ويقطعه بسكين إلى قسمين حتى تسيل منه الكمية التي ترضيك أنتِ؟!«.وعندما سمعت مني سؤالي أطرقت برأسها إلى الأرض وكأنها استحت،فقلت لها:«ألا لعنة الله على حياء من هذا النوع!«،وقديما قيل في الأثر:«إذا لم تستح فاصنع ما شئت«.

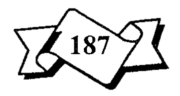
260-يمكن-من أجل تسهيل مهمة فض غشاء بكارة الزوجة-أن تستلقي المرأة على ظهرها وتطوي فخذيها المنفرجين إلى أن تلتصقا بكتفيها حتى ينفرج الشفران الصغيران ويسهل الإيلاج،كما يمكن أن يستلقي الرجل على ظهره وتتوازن المرأة على قضيبه المنتصب، وتضطره للهدوء حتى تأتي هي بالحركات التي تسمح لها بكل التحفظات الممكنة وتولج القضيب بكل هدوء ودقة.وهذه الوضعية تفيد بشكل عام الرجال

المتعبين وتفيد المرأة كذلك لأنها تعطيها المبادرة لأن تجامع كما تشاء وبأقل ألم ممكن،لكن ربما منع المرأةَ حياؤها من القبول بهذه الوضعية الثانية وذلك من الليلة الأولى في الحياة الزوجية.

261-لا يوجد أي ضرر في إطالة مدة الجماع مادام يتم بالتراضي بين الزوجين ومادامت نهايته طبيعية.ومع ذلك نحن نقصد بالطول الطول الطبيعي لا المبالغ فيه،أي الطول الذي مدته ساعة أو أقل قليلا أو أكثر قليلا.أما الطول الزائد والمبالغ فيه فلا يصلح لكلا الزوجين.

262-الحساسية الجنسية في نهدي المرأة شديدة وهامة بدرجة غريبة ولا سيما في الحلمتين.إن العجن الخفيف والدعك والعصر لهما براحة اليد يكفي في معظم النساء لإثارة تهيجهن الحسي. وإذا زاد التهيج باستعمال الأصابع أو بطريقة أشد كالمص بالشفاه واللسان انتفخ الثدي وامتلأ بالدماء الواردة له وتوتر،وقد يُفرز لبنا في بعض الأحيان. وتهييج الحلمة تهييجا محليا له قدرة فائقة على إغراء المرأة إغراء عنيفا لمدة طويلة.

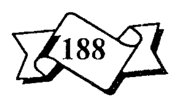
263- يمكن أن لا يحدث حمل بين زوجين،وإذا انفصلا أنجب كل منهما،ومن أسباب ذلك أن المرأة يمكن أن يكون عنق الرحم عندها يُفرز أجساما مضادة للسائل المنوي لزوجها بالذات.فإذا تزوجت بآخر أنجبت،وإذا تزوج زوجها بأخرى أنجب.حدث هذا من قبل ويمكن أن يحدث في أي وقت.



264- يستحب للرجل صبيحة دخوله بأهله أن يسلم على أقاربه الذين في بيته ويدعو لهم،ويجب عليهم أن يُقابلوه بالمثل، ويستحب لهم أن يقولوا له:«كيف وجدت أهلك؟!»،«بارك الله لك».

265-هناك علاقة وثيقة بين ذلة الرجل مع المرأة في فترة الخطوبة واهتزاز قوامته على زوجته في المستقبل.إن بعض الشباب يغفل عن هذه الحقيقة في فترة الخطوبة فيبدو مندفعا وراء عواطفه ورغباته الجنسية بشكل أبله يُظهره ضعيفا أمام خطيبته،دون أن يدري أن ذلك يُقلل من رصيده لديها عوض أن يزيده.والأخطر من ذلك أنه قد يمنحها ثقة زائدة بنفسها في معظم الأحيان فتصبح هي الطرف الأقوى وتركب على ظهره،ويا ويله من هذا لأن المرأة إذا ركبت من الصعب جدا أن تنزل ولو بعد عشرات السنين حتى ولو زعم الرجل أنه سينزلها متى شاء.ومنه فيا أيها الخاطب حاول أن تتحكم في عواطفك ورغبتك الجنسية قبل الزواج،وتأكد أن ذلك سيزيد من إعجاب خطيبتك بك وتقربها إليك وتقربك أنت من ربك سبحانه وتعالى.

266- يجوز للرجل أن يستمني بيد زوجته إذا تم ذلك بالتراضي بينهما،ولا علاقة لذلك بالعادة السرية التي حرمها جمهور العلماء على الرجال والنساء.إن الاستمناء المحرم هو ما كان للمرأة بيد المرأة أو بغير زوجها، وكذلك ما كان للرجل بيد الرجل أو بغير زوجته.أما يفعله الرجل للمرأة فجائز،والجماع أولى لها مع ذلك. وأما ما تفعله المرأة

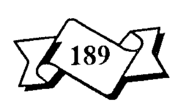


للرجل بيدها فجائز حتى وإن أمكنه أن يُجامعها،ومع ذلك فالرجل يلجأ إلى الاستمناء بيد زوجته في العادة عندما تكون زوجته حائضًا أو نفساء أو مريضة أو متعبة تعبا زائدا.

267- ورد في التستر أثناء الجماع حديث لكنه ضعيف،ومنه فلا حرج في عدم التستر.قد يكون التستر أفضل لكن لا دليل قطعي الثبوت يدل دلالة قطعية على وجوب هذا التستر.والحديث هو ما رواه ابن ماجة أن رسول الله-ص-قال: «إذا أتى أحدكم أهله،فليستترا ،ولا يتجردا تجرد العيرين».

268- للزوجة أو وليها الحق في منع الزوج من الدخول على زوجته واستمتاعه بها طالما أنه لم يدفع لها المهر، وليس عليهما أي إثم.أما بعد دفع المهر فلا يجوز لها أن تمتنع من ذلك.

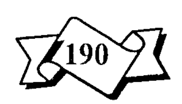
269- لا يوجد فرق كبير بين المدمن على التفرج على المواقع الإباحية : الأعزب والمتزوج،من حيث الآثار السيئة المترتبة في الدنيا،وفي كل شر سواء عند هذا أو ذاك.إن كان أعزباً يصعب أن يجد امرأة تعجبه أو«تملأ عينه« ليتزوجها بعدما رأى وسمع واشتهى كل لون وكل صنف.وإن كان متزوجاً سينفر من زوجته من خلال مقارنة ظالمة بين الزوجة والأم العادية وبين صور رآها لنساء يعشن لأجسادهن ويتكسبن بأجسادهن (بلا حمل ولا ولادة ولا عمل في البيت أو خارجه).وهل «مؤهلات« المرأة الجسدية الشهوانية يمكن أن تقارن بجسد المرأة العادية الإنسانة



الطبيعية زوجة وأمًّا ؟!.ويتورط الزوج أكثر-وبطرق متعددة-في العزوف عن هذا الجسد «العادي!» والبحث عن ذاك الجسد اللامع المتألق «Super»وعن تلك الممارسة الخيالية أو التمثيلية التي يراها على الأنترنت،فيكون كالظمآن الذي يترك كوب الماء الذي بين يديه ويتطلع إلى سراب يلمع في الأفق.

270- يجوز تقبيل الرجل لفرج زوجته،وقد يُقبل إذا تم بالتراضي بين الزوجين وتوفر شرطا الصحة والنظافة.وأما تقبيل الرجل لدبر زوجته فمن الصعب أن نتصور كيف يفكر المسلم في مثل هذا ناهيك عن أن يمارسه.كيف يحصل ذلك منه وهو الذي يدين بشرع الله المطهر الذي أساسه الطهر ومكارم الأخلاق،وتعاليمه تحث على ذلك وترغب فيه ؟!.والواقع هو أنه ما دخل على المسلمين مثل هذه الأمور إلا بعد ما انفتحوا انفتاحاً غير محمود على الأمم الكافرة التي لا تراعي قيماً حميدة ولا أخلاقاً نبيلة.ومنه فبغض النظر عن جواز الفعل أو عدم جوازه،فالمؤكد أنه عمل مناف للفطرة والذوق السليمين.

271- بعض الجاهلين يعتبرون أن المتزوج يجوز له أن يتفرج على الحرام أما الأعزب فيحرم عليه ذلك.والحقيقة الشرعية التي لا خلاف عليها تقول بأن التفرج على الصور العارية حرام على الرجال وعلى النساء،بل إن الإسلام في الزنا تشدد مع المتزوج أكثر مما تشدد مع الأعزب والحكمة من وراء ذلك واضحة كل الوضوح لا تحتاج إلى بيان.



272- الحل الطبيعي للتخلص من القذف السريع عند الرجل هو التدريب على التحكم التدريجي في الإنزال:

ويتم ذلك بمعاونة الزوجة ومعرفتها،ويكون بالتوقف لفترة عن ممارسة الإدخال أو عن الحركة عند الشعور بقدوم المني،ثم المعاودة حتى الشعور بقدومه،ثم التوقف لفترة،وهكذا..حتى يتم التدريب التدريجي على التحكم في الإنزال بإذن الله. وهذه نصيحةُ مجرب جربها على نفسه وتخلص من المشكلة نهائيا.

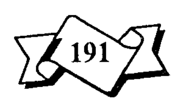
وخطوات هذه التجربة تتمثل فيما يلي:

ا-الامتناع عن ملاعبتها لي،أو بالأحرى لأعضاء التناسل عندي قبل الجماع.

ب-تأخير الإيلاج قدر المستطاع،والاستعاضة عنه بملاعبتي إياها في سائر جسدها خاصة الفرج حتى تزداد إثارتها بشكل كبير.ج-قيامي إلى الحمام وغسل الأعضاء أو التبول-أكرمكم الله-إذا شعرت أنني اقترب من الإنزال.

د-استمرار المداعبة للزوجة بصورة مركزة،ولوقت أطول وأطول.

هـ-البدء بالإيلاج مع قرب شعور الزوجة بالإنزال أو قمة التهيج فيحدث إنزالي وإنزالها في تزامن وأحيانًا كانت هي تنْزِل قبلي.وفي هذه الحالة يكون في الإيلاج المزيد من المداعبة والمتعة لها».

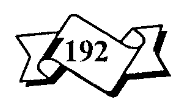


273- الرغبة الجنسية عند الحامل قد تضعف قليلا،ولكنها تعود إلى حالها الطبيعي تلقائيا بعد الوضع.

274- مباشرة الرجل لزوجته أثناء الحيض في الدبر،أي بين الإليتين وبعيدا عن إدخال الذكر في فتحة الشرج أمر جائز شرعا بإذن الله.والمقصود بالدبر في قولنا: «إتيان المرأة في دبرها حرام»،هو فتحة الشرج،وليس مجرد عموم المؤخرة.

275- هجر الرجل لزوجته يتم عموما ب :أولا:إما هجر المضاجعة،أي ترك النوم مع الزوجة في فراش واحد.وإما هجر الجماع،أي النوم معها في نفس الفراش بدون جماع عمدا.ثانيا:هجر الكلام،أي إضافة عدم الكلام إلى عدم الجماع والمضاجعة إذا أحب الزوج أن يلجأ إلى ذلك. لكن بشرط أن لا تتجاوز مدة الهجر 3 أيام.

276- إن جزءا لا بأس به من الهزال والضعف والأنيميا وسرعة الغضب والكسل الذي يعاني منه الكثير من الأزواج والزوجات راجع أولا وقبل كل شيء كما يؤكد بعض الأطباء إلى التجاء هؤلاء إلى طريقة العزل. والذي يجب أن يعرفه الرجل وكذا المرأة أن هناك فرقا هائلا بين أن يُسكب السائل المنوي في نهاية الجماع في المهبل أو خارجه.إن الانسحاب في لحظة التوتر الشديد (قبيل القذف) يمكن جدا أن يُؤدي إلى حدوث صدمة عصبية للرجل والمرأة.ولا شك أن لتكرار حدوث هذه الصدمة آثارا وخيمة لا تلبث أن تظهر بوضوح.



277- بصفة عامة في فم الإنسان وبين أسنانه تعيش ملايين الجراثيم والبكتيريا التي قد تسبب التهابات بالفم أو الحلق أو اللوزتين، ويمكن انتقال هذه الجراثيم إلى الجهاز التناسلي للأنثى عند تقبيل الرجل لفرج زوجته. كما أن هناك الكثير من الجراثيم والبكتيريا التي تستوطن في المهبل والجهاز التناسلي للأنثى بدون وجود أعراض مرضية، ويمكن انتقالها للفم عند تقبيل الفرج حيث تكون البيئة مختلفة وتسبب التهابات في هذا الموضع الجديد حيث تتفاوت البيئة والحموضة من هذا المكان إلى مكان آخر. والخلاصة أن الخوف قائم من الفم على الفرج ومن الفرج على الفم. وأعيد بالمناسبة ما قلته من قبل بأن العضو التناسلي للرجل أنظف بشكل عام وأقل خطورة عند التقبيل من عضو الأنثى.

278- يجوز استعمال الرجل لـ«الفياجرا» إذا كان في حاجة إليها مثل رجل كبير في السن ويمكن أن تكون زوجته لا تزال شابة وفي حاجة إلى إمتاع وإلى إحصان، ومثل أن يكون عند الرجل بعض الأمراض التي تضعف من قدرته الجنسية. ولأن هذا الدواء له بعض الجوانب السلبية والآثار الثانوية التي يمكن أن تكون خطرة جدا على صحة الرجل، فلذلك يصبح من الواجب أن يستشير الزوج طبيباً خبيرا وثقة، فإذا سمح له بذلك فليستعمله ولا حرج عليه بإذن الله. هذا مع التنبيه إلى أن الدواء المذكور سابقا غال جدا حتى الآن.

279- ما يُقال من أنه يجوز للعروس ترك الصلاة لمدة ثلاثة أيام لم يقل به أحد من العلماء المسلمين،بل الواجب أن تشكر نعمة الله عليها بالزواج بالإكثار من طاعته،وعلى رأس الطاعات:الصلاة.وكذلك يجب عليها إذا أجنبت أن تغتسل الغسل الشرعي حتى تبدأ حياتها الزوجية من أول يوم بطاعة الله عزوجل.

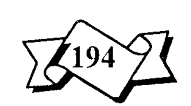
280- الحيوان المنوي هو المسؤول عن تحديد نوع الجنين:ذكر أو أنثى.إن جميع البويضات عند المرأة متماثلة تماما،أما عند الرجل فيوجد نوعان من الحيوانات المنوية يختص أحدهما بإنجاب الذكور والآخر بإنجاب الإناث، ويكون إفراز هذين النوعين بنفس العدد تقريبا.ومنه فإن تحديد نوع الجنس يخضع إلى علم الله وحده.

281- هناك علاقة كبيرة بين خمول المرأة أو نشاطها قبل الزواج وحيويتها الجنسية بعد الزواج،إذ أن الحياة الجالسة الثابتة قد تُسبب البرود عند المرأة وعلى الضد فإن المرأة النشيطة يمكن أن تكون قوية جنسيا.

282- استمتاع الرجل بتقبيل زوجته لذكره (مع مراعاة الصحة والنظافة)لا يرتبط بأسباب نفسية مرضية ولا يُعد انحرافا بشرطين:

**الأول**: أن يكون ذلك بين الحين والآخر وبلا مبالغة وبعيدا عن الإكراه.

**الثاني**: أن لا يقذف الرجل في فم زوجته،لا خوفا من الضرر لأن المني مُعقم من الناحية الطبية والصحية،ولكن حتى لا ينقلب

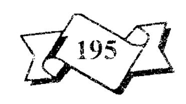


الاستمتاع بهذا الشكل إلى بديل عن الجماع الطبيعي ويصبح الرجل شاذا عندئذ.

283- إن مجرد نزول قطرات من الدم من الحامل ليس دليلا على حدوث إجهاض،ولا داعي للقلق عندئذ.أما إذا كان الدم غزيرا فالمطلوب من المرأة عندئذ استشارة طبيب لأن إمكانية وقوع إجهاض في تلك الحالة تصبح قائمة وواردة.

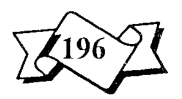
284- تنصح المرأة بالابتعاد عن الجماع في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل-على رأي بعض الأطباء-إذا سبق لها حدوث إجهاض. وبصفة عامة ينصح الأطباء -بلا خلاف بينهم-الرجل أن لا يجامع زوجته أثناء الحمل عند تعرض الزوجة لبعض المتاعب مثل حدوث نزيف أو ألم مهبلي أو تسرب للمياه خارج المهبل.

285- لا يُقبل أبدا من الرجل أن يمارس الجنس مع زوجته أمام ولد من أولاده لا من الناحية النفسية ولا ذوقا ولا شرعا وذلك بعد أن يتجاوز الطفل العامين.والطفل عندما يرى منظرا كهذا قد يفهم بأن أباه يستعمل العنف مع أمه.يبدو للطفل وكأن أباه يعتدي اعتداءً عاديًا على أمه:كأنه يضربها أو يخنقها أو يفعل معها أي شيء من هذا القبيل،ومع ذلك يمكن جدا أن يكون لهذا المنظر انعكاسات نفسية سيئة في مستقبل الطفل خاصة إذا رأى ما رأى بعد ال 4 سنوات من عمره.وإلى جانب هذا يوصي علماء النفس بأن يسمح للأطفال برؤية المشاعر العادية بين



الأبوين كالقبلة العادية على الوجه أو على الجبهة وكلمات الحب والود العادية وتلامس الأيدي،ويؤكدون على أنه ليس في ذلك أي انعكاس سيئ على نفسية الطفل حاضرا ومستقبلا،بل الانعكاسات الحسنة هي المنتظرة.أما الجماع ومقدماته فلا يجوز أبدا أن يُرى من طرف صغير أو كبير،ولا من طرف محرم أو أجنبي،ولا من طرف امرأة أو رجل حتى ولو تم ذلك أمام زوجة ثانية.

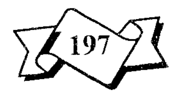
***



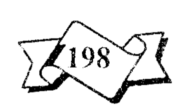
## ليلة الدخلة

**تتخوف** الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقا، وعن هذه النقطة فنؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولة؛ لأن مسألة الألم والنزيف أكثر ما يقلق البنات في هذه الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هذا المضمار، ويردن أن يضفين جوًّا من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزفت بغزارة و. و.والمسكينة الجديدة ترتعد فزعًا، وهي لا تعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل .. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

وموضوع النزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيرًا من الشبان يتخيل مسألة فض البكارة.. مذبحة بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرته أو على الأقل تثور شكوكه!! وهنا يجب أن يتعلم الشاب ماهية غشاء البكارة؟ وما معنى الفض؟ وما كمية الدم المتوقعة؟ وكيف يكون شكلها؟ فلا بد أن يعلم أنه

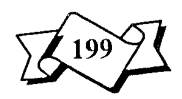


غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تـؤدي إلى تمـزق هـذا الغـشاء جزئيًا مـع انفجـار بعـض هـذه الـشعيرات الدمويـة الدقيقةوعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازاتالطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الحالات هـو بقعـة من الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتـاج إلى جهـد لرؤيتـه إذا لم يكن لون الفرش أبيض. وقدموا لأنفسكم إننا نطلـب مـن العـريس عـدم التعجل في هذه الليلة خاصة، وبصورة عامة وأن هناكمرحلة مهمة يغفلهـا كثير من الشباب في علاقتهم الجنسية وتؤدي إلى الفشل، وهي عملية التهيئة النفسية والجسمية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نـسميه «بالمداعبة« سواء اللفظية أو الحـسية، وأنهـا يجـب أن تأخـذ وقتهـا الكـافي دوننقص أو زيادة، لأن النقص: يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهـذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على الممارسة الجنـسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجـل أو الألم أكثـر مـن الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة تعتـاد الأمـر وتبـدأ في الاسـتمتاع بـه. ولذلك لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقـة فيقـول الله تعـالى: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ البقرة:223. ويقول الرسول – صلى الله عليه وسلم« لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة ولـيكن بيـنهما رسـول:



قيل وما الرسول؟ قال: «القُبلة والكلام«، وقال:ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدِّثها ويؤنسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه- جزء من الحديث السابق - . أما الزيادة في التهيئة : فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه قبل استكمال عملية التواصل الكامل أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلامًا عضوية ونفسية تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد تصل إلى النفور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يجب أن يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الأخر.

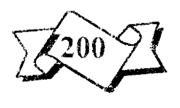
***



# كيف يكون الجنس مشبعا ومرغوبا

يصعب علينا تصور حياة زوجية هادئة ومستقرة بعيداً عن وجود تكافؤ جنسي بين الزوجين يقود إلى التمتع بحياة جنسية مشبعة وممتعة. فالجوع الجنسي والكبت وإخفاق أي من الزوجين في الاستجابة إلى نداء الجنس بشكل متكرر سينعكس دون شك على فيزيولجية كلا الزوجين الجسدية، وسيطال بلا ريب الصحة النفسية والعقلية والملكات الإبداعية لكل منهما. وتراكم مثل هذه التأثيرات سيزعزع مؤسسة الزواج وقد يودي بها تماماً.

ويجب دائماً على كلا الزوجين أن لا يقللا من أهمية الدافع الجنسي وأن ينتهزا الفرص المناسبة لإشاعة جو من المحبة والألفة والإشباع الجنسي لدى الشريك. وملفات المحاكم مليئة بإضبارات الطلاق والفراق المبنية على أساس عدم وجود تكافؤ جنسي أو وجود مشاكل جنسية انبثقت في سرير النوم ثم كبرت وتراكمت إلى أن جعلت أبغض الحلال إلى الله هو المخرج الوحيد من هذه المخمصة المحبطة للجسد وللعقل. ولقد أكدت مشروعية الدافع الجنسي وأهميته وأدواره الفيزيولوجية والنفسية كل الحضارات

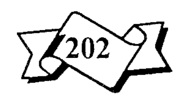


والأديان، فهو حافز قوي، محبب ومغري ويبعث لـذة ونـشوة في أوصـال الجسد المتعطش إليه لا يضاهيها لذة أخرى. ويروى عن رسـول الله محمـد صلى الله عليه وسلم أن امرأة جاءتـه شـاكية : إن زوجـي يـا رسـول الله في النهار صائم وفي الليل قائم وقد عنـت أن زوجهـا لا يقربهـا نهـاراً بـسبب صيامه ولا ليلاً بسبب صلاته. فأرسل في طلب الزوج وقال له: « إن لربك عليك حقاً ولزوجك عليك حقاً». وهذه دعوة صريحة إلى الاعتناء بالشهوة الجنسية لدى الزوجة وإشباعها. وقد وصف نبي الشرق الأقـصى المتبتـل « بوذا » هذا الدافع وصفاً يشير بوضوح إلى قوته وأهميته حيث قال: « آه.. إن هذا لمحرق أكثر من النار التي تتلظـى، إن هـذه الغريـزة تكـوي الأجـساد وتؤلمها بأكثر مما تكوي أجساد الفيلة بالحديد المحمى» وهـاهو أيـضاً أحـد رهبان «مارتن لوثر» مؤسس المذهب البروتستانتي يبسط اعترافاتـه حـول نفس الموضوع فيقول : «يرى بعضهم أن الواجب يقضي على المرء أن يحيـد عن طريق الشهوة ويتجاهلها، فمثل هذا الإنسان كمثل مـن ينكـر وجـود العقل ووجود الطبيعة، أو ينكر أن النار تحرق وأن الماء يبلل، وأن الإنـسان يأكل ويشرب ».

ولا شك بأن تاريخ الحضارات والأديان مفعم بالمفاهيم والتعاليم التي تؤكد على احترام الدافع الجنسي وتنظمـه عـبر تـشجيع مؤسـسة الـزواج وتطبيق كل ما يفيد استمراره ونقاءه.

ولكي يكون الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية مشبعاً ومرغوباً، لا بـد من التزود بثقافة جنسية رصينة تعطي كلا الـزوجين مفـاتيح مفيـدة لفهـم طبيعة الجنس كـدافع غريـزي ضروري، ومفـاتيح أخـرى لمعرفـة عوامـل الإثارة الجنسية وكيفيـة تفعيلهـا لإنجـاح العمليـة الجنـسية. بالإضـافة إلى محاولة فهم أطوار الجماع الفيزيولوجية، ووضعيات الجماع المختلفـة بحيـث يمكن اجتراح أساليب وطرق للتجديد في وسائل المتعـة الجنـسية. وذلـك لكي يصبح الحب والجنس والتعاون في سرير الزوجية عنواناً لتحويل هـذه المتعة من عملية روتينية يفرضها أداء الواجـب إلى لـذة متجـددة منتظـرة لم تستنفذ آفاقها من قبل الزوجين بعد. ومن الصعب في هذه العجالـة تغطيـة كل تلك العناوين الكبـيرة، لكـن مـن المفيـد الإشـارة الـسريعة إلى بعـض عوامل الإثارة الجنسية.

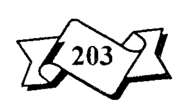
يلعب الانتصاب القـضيبي الـدور الأسـاس في العمليـة الجنـسية، إذ بدونه تفقد الحياة الزوجية عند الزوجين رونقهـا. وهـو شرط لا مفـر منـه لحدوث الايلاج في مهبل المرأة، وهو ضروري أيضاً لإثارة المـرأة وإيـصالها إلى ذروة الرضى والانتشاء. وأهم شرط من شروط انتصاب القـضيب هـو وجود المثير الجنسي والرغبة الجنسية، لكـن الانتـصاب بحـد ذاتـه عمليـة شديدة التعقيد تتطلب مـشاركة كـل مـن الـدماغ والأعـصاب والأوعيـة الدموية والهرمونات المناسبة.



ولاشك في أن معرفة الزوجة لبواعث الانتصاب وآلية تكونه وعوامل ضعفه أو انهياره يُمكّنها من أن تكون فاعلة في العملية الجنسية لا منفعلة بها ومنتظرة حدوثها بحيادية ولا مبالاة.

ويمكن وصف آلة الانتصاب وصفاً تقليدياً يحاكي ما يحدث في جهاز كهربائي ميكانيكي، فإذا شبهنا جهاز الانتصاب في الرجل بجرس كهربائي، تكون الخصيتان بمثابة البطارية التي تمد الجهاز بالطاقة اللازمة. والخصية تشحن جسم الرجل بالتيار الكهربائي الجنسي بما تفرزه من هرمونات(وخاصة هرمونات التستوستيرون) التي تصب في الدم الذي يحملها بدوره إلى كافة أنحاء الجسم ومنها الدماغ الذي تنبع منه الإشارة ببدء حدوث عملية الانتصاب. وهذا المثير قد يكون امرأة جميلة أو تخيلات جنسية محفزة. فإذا توفر المثير فهو الذي ينبه الدماغ لكبس زر الجرس أي لحدوث الانتصاب. وتُنْقَل إشارة الإثارة الجنسية من الدماغ إلى الحبل الشوكي حيث تصل أخيراً إلى الصلب في العمود الفقري أي إلى مركز الانتصاب العصبي وهذه النقطة هي منبع الأعصاب التناسلية التي تعطي أوامرها إلى العضو التناسلي الذكري وبالتالي تدفع بعملية الانتصاب للوصول إلى كمالها.

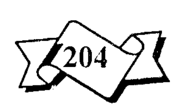
ويتم ذلك من خلال قدرة هذه الأعصاب على زيادة معدل جريان الدم إلى الأجسام الكهفية في القضيب فتمتلئ الأوعية الدموية والجيوب



الدموية في القضيب بالدم فتحول العضو من حالته الرخوة المستكينة إلى حالة منتفضة وقاسية.لهذا تعد الإثارة الجنسية المناسبة هي قادح الزناد لحدوث الانتصاب وبالتالي بدء العملية الجنسية.

وهناك بعض المواد الكيميائية التي قد تثير قشرة الدماغ فتسهل عملية الانتصاب نذكر على سبيل المثال منها الكحول لاسيما الكميات القليلة منه أما الإفراط في شربه فذو مفعول عكسي إذ يثبط قشرة الدماغ وبالتالي يعرقل عملية حدوث الانتصاب. أما المواد الغذائية والتوابل التي تخرش الأغشية المخاطية للفم مثل الفلفل والخردل والبصل والفليفلة الحمراء فلها مفعول مساعد على عملية الانتصاب من خلال وصولها إلى الأغشية المخاطية للإحليل والمثانة والقضيب وقدرتها على زيادة جريان الدم إلى هذه الأعضاء. وهناك أيضاً مواد غذائية أخرى مقوية للباه (أي للنشاط الجنسي) عن طريق تنشيطها المباشر للأعصاب التناسلية وإحداث تهيج فيها يسهل عملية الانتصاب. ومن أمثلة هذه المواد نذكر الكرفس، الهليون، البقدونس، الزنجبيل، الفانيلا، والعسل، الزعفران، واليوهمبين الإفريقي والجنسنغ الصيني وغيرها وقد نفصل في هذا الموضوع في موضع آخر من هذا الملف.

إن لمس الأعضاء التناسلية ومسها وتهييجها بالمداعبة يولد انتصاباً انعكاسيا يحدث عبر أقواس انعكاسية تبدأ بالنهايات العصبية الحسية



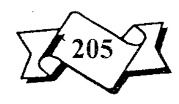
الموجودة في جلد القضيب وتمر عبر أعصاب واردة إلى مركز الانتصاب القضيبي في الصلب ومنه عبر أعصاب صادرة إلى القضيب نفسه حيث يزداد معدل ورود الدم إليه وبالتالي يحدث الانتصاب.ويتم استخدام هذه الظاهرة لتسريع الانتصاب عند الأشخاص الذين يعانون من عنة حقيقة أو بسبب التقدم بالسن.

وقد ثبت أيضاً أن امتلاء المثانة يضغط على الأعصاب التناسلية التي تمر بجانبها ويهيج أعصاب المثانة نفسها وبالتالي يفضي إلى حدوث انتصاب للقضيب عفوي.وغالباً ما يحدث مثل هذا الانتصاب العفوي في الفجر عندما يصبح النوم غير عميق والجهاز العصبي قابلاً للتنبه والإثارة بمثيرات تحت عتبوية خفيفة الشدة. وقد يستفيد من هذه الظاهرة الأزواج المسنين فيستغلون فرصة أصبحت نادرة ليظفروا بشيء من اللذة الجنسية.

يجب الإشارة أخيراً إلى وجود عوامل أخرى عديدة تجعل الجنس تحت مظلة الحياة الزوجية متعة تثبت أركان الزواج منها الألفة والمحبة والاحترام المتبادل وفهم الآخر وحاجاته، ومنها أيضاً عوامل اقتصادية واجتماعية ونفسية تتضافر كلها معاً لتكريس حياة منتجة مفيدة مليئة بالمتعة والسعادة.

الوصول إلى الذروة معا بدون وسائل مساعدة :

ميزة الجنس هو أنه قابل للارتقاء والتحسين باستمرار. وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التي تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع -



إلا أن هناك احتمالا بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول في عوالم أخرى من المتعة والإشباع.

هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب. ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.

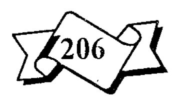
إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة!

فمن الممكن - بل ومن السهل أيضا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ)

**وذلك على النحو التالي:**

- معرفة النقاط الحساسة **hot Spots** في الجسم

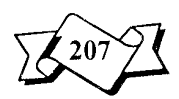
إن جسم المرأة يحتاج إلى عملية «استطلاع» دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة في جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالي مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث) ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها



العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها). وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار الأمامي للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام عضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة AFE (وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني «منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة»). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في غضو تأنيث المرأة تسنى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).

بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

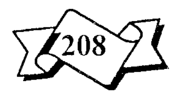


والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة في جسمها وجسم زوجها ينبغي وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط:

**(أ) الرجل فوق المرأة:**

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن -بدلا من استخدام الوسادة- قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

هذا الوضع - كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسي للمرأة في معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن في الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق



وأسرع. والميزة الثالثة هي التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف في هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

**(ب) المرأة فوق الرجل:**

هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة -في هذا الوضع- على الزاوية وعلى شرعة الطعن ومقدار اخترق الذكر للمهبل.

ولاستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

**(جـ) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب**

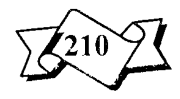
يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذي يسمى «بوضع الملعقة» Spoon Position) مفيد جداً للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.



ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقي الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) ويمكن في هذه الوضع استخدام جهاز هزاز vibrator لاستثارة البظر. وهنا تظهر فائدة التكنولوجيا. ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل ·حرجا وخجلا من وضعها «كفارسة« (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

**(د) وضع الجلوس**

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على fخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببظر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر في حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة «نقطة جي« G-Spot والبظر وذكرت



الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

**رعشة الشبق .. ما هي ؟ وكيف تحدث ؟**

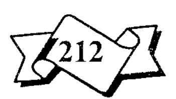
رعشة الشبق هي ذروة الإحساس بالمتعة التي تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة استمتاعها، والتي بعدها تشعر بإحساس قوي بالراحة والخدر.

ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة في بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطرفين واستعداد وقبول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان في حالة انسجام من البداية، ثم فترة ملاعبة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام.

ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة مقدمة المهبل، والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معًا، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى 30٪ لا يصلن إلى الذروة في أي مرحلة من مراحل حياتهن.. وهي تعتمد على فهم الزوج لهذه المرحلة من الجماع؛

حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً ألا يقوم حتى يتأكد من وصول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شبه غائبة عن الوعي، وتنتابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون في منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات في اللقاء الواحد، وهذا شيء طبيعي ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون .

***



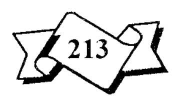
## الشوق الدائم للجماع

**الكثير** ممن يمارسون الجماع بشكل عشوائي وكأنـه أمـر ويجـب اتمامـه بغض النظر عن الرضى المطلوبة ..والبعض الذي نـراه يقبـل عـلى ممارسـة الجنس بود وحب وينتظر هذه اللحظة الحميمية ..والـبعض الآخـر الـذي يظل في حاجة دائمة للجنس وبرغم حصوله عليه يومياً فنـراه في شـوق في كل مرة تحدث فيها الجماع وهذه الحالة كما قرأت عنها أسـمها الـشبق وهـو شدة شبق الانسان وطلبه الدائم للجنس وعند كل لقاء جنسي بين الزوجين يحدث الرضا والقبول من الطرفين .

هذه الحالة وهي الشبق قد تعكر الجو الرومانسي أن كانت مـن طـرف واحد ولا يحبذها الطرف الآخر، فنجد امتنـاع طـرف عـن اللقـاء اليـومي بحجة انها تسلب الكثير من الشهوة وانهم غير قـادرين عـلى مـنح الطـرف الآخر مبتغاه.

**ماذا سيكون التصرف عندئذٍ**

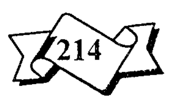
سيصيب الطرف المصاب بالشبق من احباط من عدم تلبية رغبته واشـباع شهوته من الطرف الآخر، مما يجد به الى اللجوء الى وسـائل أخـرى تريحـه مـن تخفيف شهوته ويمكن أن يبحث دائماً عن البديل بحجة ارضاء شهوته .



**أنا ارى العلاج يكون باحدى الوسائل:**

ان كان الطرف الآخر لايحبذ الجنس بشكل يومي، وبينما الآخر يفضله أن يلجأ الى امتاع الطرف المحتاج جنسيا حتى لو لم تتم صورة الممارسة كاملة ..فيكفي بعض المداعابات والقبل التي تجعل الطرف الآخر سعيد بما يقدمه له الثاني في سبيل ارضائه، أن يبادر الى العلاج لدى مختص فبعض الادوية والمراهم قد تفيد في حالته، ان يمتنع عن مايثيره ويثير غريزته

***

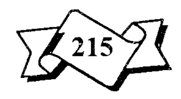


## لذة العنف

على سرير الجنس، وداخل الغرف المغلقة، ثمة رجال يشبعون رغباتهم بطريقة غريبة.. إنهم يمارسون الجنس وكأنهم يخوضون حربا لإثبات الذات.

إذا سمعت زمجرتهم وهم يستعدون للتقبيل، حسبتهم وحوشا ضارية تلتهم طعامها الذي وقعت عليه بعد جوع مزمن، وإذا كانوا على وشك الإيلاج، حسبت أن نفير

الحرب العام قد أعلن، وإذا ما استقر بهم المقام، تكسرت النصل على النصال واستنجد السرير المسكين من وطأة ما يحدث على جسده المنهك، فما بالك بجسد المرأة الذي يلتحم مع كل هذا العنف الدفين ؟!تتحمل مئات الملايين من أفلام البورنو الرخيصة، والقنوات الجنسية المبتذلة، وأحيانا الخيال المريض لبعض الأدباء العرب، الذين يصورون أبطالهم في مشاهد الممارسة الجنسية وكأنهم مصارعون رومانيون، تتحمل الترويج لهذا العنف في الممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.



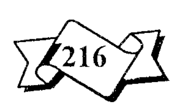
إنه عنف يتحول إلى فاكهة مشتهاة، تفوق لذتها لدى بعضهم، متعة الهدف الأساسي نفسه، وهو إرواء الغريزة الجنسية بطريقة طبيعية وعفوية، ترتهن لحرارة اللقاء نفسه، ولمقدار الرغبة الجنسية لدى الطرفين، لا لهذه الخيالات المهووسة بعنف مجاني يصبح هو غاية الفعل الجنسي ووسيلته في آن.

إن ظاهرة العنف الجنسي في حياتنا، لم تعد تقتصر على حوادث الاغتصاب، التي تفرض مثل هذا العنف، بحكم ممانعة المرأة المشروعة ضد مغتصبها، بل صارت طقسا من طقوس الجنس بين الأزواج احيانا.

وبالتالي أصبح هناك أزواج يطلبن من زوجاتهن، أن يلعبن دور الممانعة بإتقان، كي يفرغ الرجل هنا، كل طاقة العنف التي يحب إضفاءها على ممارسته الجنسية.. وبمقدار ما تصرخ المرأة مستغيثة ومتاوهة، بمقدار ما يشعر الرجل بفحولته، وهو يلهب جسدها وأعضاءها التناسلية بالعنف الجنسي الممتع

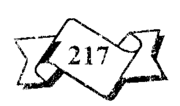
وصارت هناك زوجات، يبذلن أقصى ما في وسعهن، لاستفزاز الزوج، كي يكون عنيفا، قادرا على إيلام زوجته، بحجة إروائها وإطفاء نار شهوانيتها!

لقد شوهت أفلام البورنو الرخيصة،الخادعة بمبالغاتها، معنى الرغبة الجنسية، بكل ما تحمل من ظمأ طبيعي يبحث عن الارتواء، وبكل ما تحمل



من اندفاع مشروع يعطي الفعل الجنسي حيويته، وحولته إلى عنف مشتهى قائم في معنى من المعاني على فعل الاغتصاب ، ولذة الاقتحام العدواني العارم .. وبذلك حولت الممارسة الجنسية بكل ما تنطوي عليه من حب وألفة إلى فعل ميكانيكي عدواني، يرزح بهواجسه الواهمة، والملتبسة بلذة تحتقر الشاعرية والرقة، يرزح في لاوعينا، وخيالنا الجنسي المأزوم .

***

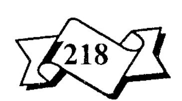


# سحر الكلام في الاتصال الجنسي

يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل واللمس والمداعبة، أو المص واللعق، أو الإيلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء في الاتصال الجنسي.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصرا هاما في العملية الجنسية، ألا وهو الكلام.فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، أن الإنسان هو حيوان ناطق فعلا، وان الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.

وليس أكثر من الكلام تعبيرا عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها،وخصوصا حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية.

كما إن إخبار الرجل زوجته، بما ينوي فعله، يثير المرأة حسيا، ويهيئها لتفاعل أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: « سأقبل عنقك

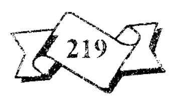


الجميل الآن.. فاحذري أن تذوب شفتاي على ذلك المرمر « مما يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شفتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها، ويحفز أداءها الجنسي.

للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كبركان ثائر أحيانا، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من خشونة أو بحة أو وله أو ما شابه، يصبح معبرا عن طبيعة الفعل الجنسي وقوته الرجولية في خيال المرأة.. ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية.

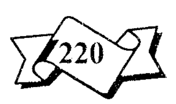
أخيرا ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاما خشنا، بذيئا، خاليا من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعد عنه الرجل كليا، وخصوصا أن بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحيانا كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها بالكلام الذي يرافقه، أو يعكر صفو مزاجها.

قل كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على إيصال المعنى، ولا تنسى بالطبع، أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد



اللحظات انهماكا بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبرا حقيقيا عن هذا الحب.. لكن في كل الأحوال، حذار من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلا، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن .. خارج الفراش!

***



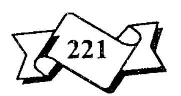
## من المسؤول في غرفة النوم

**المعاشرة الزوجية** يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها، لكنّ للمعاشرة الزوجية آداباً ينبغي مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها في هذا الموضوع :

- من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟!
- ومن المسؤول عن على إيجاد اللحظة السعيدة ؟!
- ومن الذي يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها ؟!

**من المسؤول عن المعاشرة ؟**

إن أعمال المنزل كثيرة وتكاليف الحياة أكثر، ويمكننا في بعض التكاليف أن نحدد المسؤولية، فمثلاً : السعي في طلب الرزق من مصادره مسؤولية الزوج، وإعداد الطعام وتحضيره مسؤولية الزوجة، وهذه قضايا واضحة وبينّة، ولكن من المسؤول عن المعاشرة الزوجية ؟! سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده ..! إنها مسؤولية الطرفين، لأن هناك طرفاً مانحاً وآخر آخذاً، وغالباً ما يكون



المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجية، فيبدأ بالتعبير عن رغبته ببعض الكلمات المعبرة أو ببعض التصرفات والحركات التي يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول .

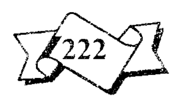
وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الموضوع فمرة يكون الزوج هو المانع ومرة يكون هو الأخذ، وكذلك الزوجة مرة تكون هي المانحة ومرة تكون هي الآخذة، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما، وتعاونهما جميعاً على الأخذ والعطاء، يؤثر تأثيراً إيجابياً في العلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة .

**ولكن متى تظهر المشاكل بين الزوجين في غرفة النوم**

يكون ذلك عندما يشعر أحد الزوجين بأنه دائماً هو المانح، أو أنه دائماً هو الآخذ، هنا تثور المشكلة ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة الزوجية في الانخفاض تدريجياً حتى تصبح شيئاً لا قيمة له في حياة الزوجين .

فالمطلوب الآن أن يسأل كل واحد منا نفسه : هل أنا الذي أمنح كثيراً ؟! أو أنا المتلقي كثيراً ؟!

ثم لينتهج طريقة من الآن في تحقيق التوازن .

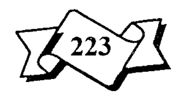


**من المسؤول عن اللحظة السعيدة ؟**

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، من هو المسؤول عن إيجاد اللحظة السعيدة في غرفة النوم ؟ قد يقول قائل : إنها الزوجة، وقد يقول آخر : بل إنه الزوج، ومرة أخرى نقولها، وبصوت عالٍ : إنهما الاثنان معاً، لأن المعاشرة الزوجية ممارسة مشتركة فيها الأخذ والعطاء، فلو أن أحد الطرفين كان أنانياً ويؤثر نفسه ودائماً يوجد اللحظات التي تسعده هو فإنه سيرى أثر هذه الأنانية مستقبلاً، عندما يحرص علي إيجاد اللحظة السعيدة فلا يجدها، ويظل في الأماني والأحلام، ولا يعلم أنه هو الذي حرم نفسه من هذه اللحظات بسبب أنانيته، فمسؤولية اللحظة السعيدة، مسؤولية الطرفين وكما يحب الزوج أن تسعده زوجته، فكذلك هي تحب أن يسعدها زوجها .

**من يبادر ؟**

إن المبادرة لا تعني الضعف والهوان، كما أن المبادرة ليست من اختصاص الزوج وحده أو الزوجة وحدها، ولكي تكون العلاقة بين الزوجين طيبة وحسنة، ينبغي أن تكون المبادرة من الطرفين، فمرة يكون المبادر هو الزوج، ومرة تكون الزوجة هي المبادرة، ولكن أهم شيء في المبادرة أن لا يتعجل المبادر فيجعلها معاشرة سريعة ثم يتهم الطرف الآخر بعد الاستجابة له، وأنه دائماً هو المبادر وأنه هو المعطي والمانح، وعلي من يبادر أن يتحمل ويصبر حتي يتهيأ الطرف الآخر، فإن التسبب في السرور



أسهل من أن تصبح مسروراً، وإذا شعر الطرف الآخر بعدم السرور وعدم التهيؤ فليترك للطرف الآخر أن يطيل معه في المداعبة لعدة دقائق، وعندما يشعر بالاستجابة فليبين له، وليطلب منه الزيادة في الملاطفة، وعندما يشعر من بدأ بالمبادرة أنه كان موفقاً بالتوقيت والتصرفات وميل الطرف الآخر إليه، فإنه يشعر بالسعادة تجاهه، ويزداد حماساً وتفاعلاً، ويبدأ في تحقيق ذاته واستقرار نفسه .

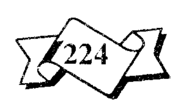
من يبادر ؟! سؤال مهم، ولا عيب أن يبادر الرجل أو أن تبادر المرأة، فقد قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه إني لأكره نفسي على الجماع أملاً أن يرزقني الله ولداً مسلماً .

**فالمبادرة إذن تكون من الطرفين، كما وأنها تكون لهدف جليّ والله الموفق.**

**إنها للنوم فقط**

إن من أكبر الأخطاء الشائعة في الحياة الزوجية أن يتعامل الزوجان مع غرفة النوم على اعتبار أنها للنوم فقط .

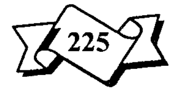
ليست للنوم وحده وإنما هو جزء من برنامجهما، فلو تعامل الزوجان على أنها للنوم فقط، فإن الحياة الزوجية ستصبح جافة بين طرفيها ومتوترة لأن هناك مواضيع لا يستطيع الزوجان أن يناقشاها أمام الأولاد أو في



السيارة أو في الـصالة، ولا تـصلح إلا في غرفـة النـوم ومـع هـدوء الليـل وسكونه .

ولهذا فإنني أقترح عـلى الـزوجين ألا يـسميانها بهـذا الاسـم وليطلقـا عليها: غرفة الحياة أو غرفة السعادة أو غرفة المحبة والمودة

***



## كيف تتحقق النشوة الجنسية؟

** لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية

يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

1- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها

2- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي

3- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها مثل:

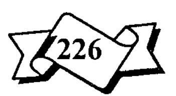
1- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة

2- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة 90٪

3- طريقة العد العكسي من 500-499-498..... حتى الصفر

4- شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير في حل مشاكل حسابية أو اجتماعية

5- تغير وضعية الجماع بالوضع العكسي أو الزوجة في وضعية الفارسة



6- استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة

7- معرفة الزوجين بطريقة جي سبوت G Spot

4- عدم التركيز على الجماع كعلاقة زوجية كاملة، لأن التواصل النفسي والتفاهم العقلي والمشاركة الوجدانية ضرورية كلها في العلاقة الزوجية، وهي علاقة إنسانية قبل أن تكون علاقة بهيمية جسدية فقط مراحل الاستجابة الجنسية الفسيولوجية بأربعة مراحل هي:

1- دورة الاستثارة - أو الشهوة - Sex Libido

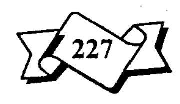
2- دورة الهياج الفسيولوجي - Excitement

3- دورة الذروة (الأورجازم) أو النشوة القصوى - Orgasm

4- دورة الانتهاء (الانحلال) Resolution، والميل للنوم في الزوج يجب على الزوج علاج أي مشاكل عضوية أو نفسية تقلل فترة الانتصاب أو تعجل بالقذف مثل مشكلة سرعة القذف لإطالة فترة الجماع بما يتماشى مع دورات الذروة عند الزوجة.

**المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجه :**

تأخذ في النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من 30 ثانية إلى 3 دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين 3-15 ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من



نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من 10 - 15 دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من 12 ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

**العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجه :**

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفي والزوجي بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمري، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال 10-30 ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من 3 - 15 انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات 8 أعشار الثانية.

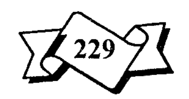
ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات في فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.



ويحدث توتر عضلي كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة في معدلات التنفس. وزيادة في معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

**شروط العلاقة الزوجية المثالية:**

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.
- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسي. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.
- يجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هي المنظم الأعلى له.
- يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)
- علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.

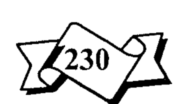


- يجب وجود انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بين الزوجين
- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسي.
- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.
- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

**لتحقيق إلنشوى القصوى في الزوجات:**

**أولا:** يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

**ثانيا:** عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة



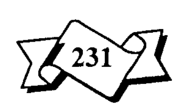
جرفن برك - جي سبوت التي يقال إنها تحقق النشوة القصوى في 50٪ من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق في جسد الزوجة.

**ثالثا:** والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

**رابعا:** يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجي فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري 14،15،16 من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

**يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة :**

وهي العوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.



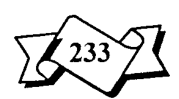
- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.
- تفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.
- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسي السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.
- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفي.
- إذا كانت الزوجة تشعر بالجفاف المهبلي يمكنها استعمال مرهم مرطب موضعي K-y-gelly وإذا كان الزوج يشكو من سرعة القذف يمكن استخدام كريم مخدر موضعي Xylo caine cream.

***

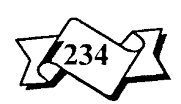
## متعة الوضع الفرنسي

الوضع الفرنسي وهذا الوضع لايخفى عليكم اعتقد كلكم تعرفونه. كما لا يخفى على الكثير من القراء انه هذا الوضع تقريبا مناسب لكثير من الازواج وبالأخص اللي يعانون من صغر حجم القضيب ، فبأستطاعة الزوج في هذا الوضع ان يولج القضيب كله ، ونظرا لوضعية الزوجة نتيجة هذا الوضع فأنه بأمكانها انها تساعد زوجها بهذا الوضع . ( للوضع الفرنسي ان تكون الزوجه في وضعية السجود ويكون الرجل خلفها وتتم عملية الأيلاج من الخلف في المهبل)

ولا نغفل انه هذا الوضع يكون بعد المداعبات والبعض يستخدمه كوضع ثاني بعد ان يمارس الوضع التقليدي اللي تكون الزوجه نائمة على ظهرها والزوج فوقها والبعض يقضي ليلته بس على هذي الوضعيه بس يعتمد على المداعبات ومن بعدها يستخدم اسلوب المص المزدوج اللي يكون في نفس الوقت بين الرجل وزوجته اللي هو وضع يكون في الزوج نايم على ظهره والزوجه نايمه عليه ويكون المص مزدوج من الناحيتين وفي نفس الوقت اما الآن سوف نتطرق الى كيفية تطبيق هذي الوضعيه بالشكل



الصحيح : على فكرة مش صعبه الطريقة ، وانا لازلت اكرر وأكررها بأستمرار « لاتخلون او تعملونها بطريقه ميكانيكيه لازم خلوها طريق غراميه يعني لازم يتخللها كلام حلو وقبل وملامسه جسدية تكون مثيرة »
ماعلى الرجل : في اي وضع لازم الرجل قبل الايلاج لازم يمسح مسحات خفيفة على فرج الزوجة وهذي المسحة لها مفعولها ومهمة في بداية الجماع ، اما اذا كان هناك انتقال من وضع الى آخر فلاداعي لها . المهم بعد عملية المسح يقوم الزوج بالايلاج بطرقه بطيئه وبالراحه ولازم يحاسب الزوج لأنه فرج الزوجه في هذي الحالة يجعل الزوجة في وضعيه غير قادرة على قبض عضلات فرجها فيكون من السهل ادخاله وممكن يوصل لأبعد مداه فخلك حذر ، يجب ان تولجه بالراحه الى ان تستطيع ادخاله كامل ومن ثم تبدأ بعملية الأخرا والأدخال وتكون في البداية بالرحه وشوي شوي بالعربي !! وانت تقوم بعملية الايلاج يجب ان لاتغفل ان هناك بعض الأمور من شأنها زيادة حرارة اللقاء وهيجانه ، بأن يقوم الزوج بمسك خصر زوجته اثنا فترة الجماع مسك خفيف وأن يمسح بيده على مؤخرة الزوجه من الأعلى للأسفل بالراحه وعند الرجوع من الأسفل للأعلى عليه بزيادةالضغط ليس القوي ولكن زيادة بسيطة وبعد اكرر بالراحه انتبهوا لهذي الكلمة وعلى فكرة تكون عملية اخراج القضيب وادخاله بطيئه كما

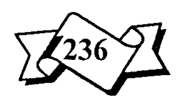


ذكرت سابقا وان تكون عملية الأخراج لا تتعدي الـــ 2 سم او الـــ 3 سم تقريباً وعند الدفع يجب ان لاتقف العملية على التصاق عانة الرجل بمؤخرة الزوجة بل عليه ان يتبعها بدفعه خفيفة عند الالتصاق كأنها عملية اصطدام من الخلف ولو رجعنا للمسح اثناء الجماع اي مسح الرجل بيده لاتقف عملية المسح على الأماكن اللي ذكرتها ولكن على الرجل ان يمرر يده الى بطن الزوجة وصولاً الى ثدييها ومسحهم من الأسفل الى الأعلى والضغط عليهما بقوة ولكن مش القوة اللي يتصورها الغير اي شيء بسيط ومداعبة حلماتها وفرصها وفركها بعض الأحيان نزولاً الى فرجها وهنا مربط الفرس كما يقولون ومداعبة البظر في هذه الفترة مهم جداً لأستثارة المراة وتحريكه حركات بسيطة وحاسب من القوة هنا ولا تلجأ اليها ابداً .

ويستحسن عندما يصل الزوج لمنطقة البطن اثناء عملية الجماع ان يجرب هذه الطريقة : عند ايلاج القضيب قم برفع الزوجة رفع خفيف من اسفل بطنها بالراحه وتتم عملية الرفع ليس عند الادخال بالضبط ،،،،، ولكن عند الالتصاق اثنا عملية الرفع يقوم الزوج بدفع القضيب من اسفل الى اعلى وعلى هذا الحال وعليك بزيادة السرعه تدريجيا عند اقتراب عملية القذف واقتراب زوجتك الشعور بالرعشه .وعند القذف ايك وان تخرج قضيبك لأن بعض الزوجات لايحبون هذا الأسلوب بل يفضلون الحساس

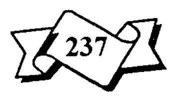


بعمليـة القـذف في هـذا الوضـع لـشعورهم بـه لدرجـة ان هنـاك بعـض الزوجات في هذه الوضعية يشعرن بقوة قـذف الرجـل نظـرا لقـرب رأس القضيب من نهاية عنق الرحم . وكما يفضل في هذه الحالة وانت تقـذف ان تلجا الزوجة الى النوم على بطنها وانت فوقها مـن غـير ان يخـرج قـضيبك منها، اي عليك ان تنزل انت معاها بالتدريج اي تغيير وضعية الفرنـسي الى النوم على البطن بالراحه وبهدوء ومن ثم تقوم بعملية الادخال والأخـراج بالراحه الى ان تخرج القـضيب كـاملاً وبعـض الازواج يفـضل بعـد هـذه العملية ان يضع القضيب بين افخاذ الزوجـه ويقـوم بتحريكـه قلـيلاً مـن خلال ملامسته لأشفار الزوجه ، ويجب ان انوه عند هذه النقطـه انـه عنـد عملية اخراج القضيب في هذه الوضعيه يجب اخراجه ببطء لزيادة لذة عند الزوجه اما بالنسبه للمرأة : ليس على المرأة دور كبير في هذه الوضعيه بقـدر ماهو دور مهم . نظراً لأن الزوجه ماتقدر تعمل اي حاجة لأن الزوج مـن وراها بس اللي تقدر تسويه : انها تقوم بتحريك خصرها حركه شبه عرضية اثناء ادخال الزوج للقضيب واثنـاء عمليـة الـدفع مـن قبـل الـزوج تقـوم الزوجه بتحريك خصرها بطريقة هادئة وتزيد منها مـع زيـادة الأثـارة وان ترفع خصرها اثناء عملية الدفع او ترجع بخصرها للوراء قليلاً ولا تغفـل ان تقوم بشيء مهم وفي غاية الاهمية وهو اثنـاء مـاتكون مآخـذه الوضـعيه



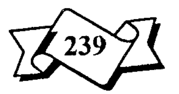
عليها ان تمرر يدها من تحت بطنها وان تتلاعب بكيس الـصفن اي الكـيس الحامل لخصية الرجل وان ترص عليه بالراحه ولكن ليس من بداية الوضع في البداية تبدأ بمجرد ملامسته بأطراف اصابعها لأثارته ومن ثم تزيد مـن قوة الضغط عليه ولكن لاتزيـد القـوة ولكـن قـوة ذات حـد معقـول وفي الوضع اللي يكون نايم الزوج على زوجته عليها بـالتحرك تحتـه بـأن تـدفع بمؤخرتها تجاه قضيب الرجل واى ان يخرج قضيبه ويكـون القـضيب بـين الأفخاذ عليها في هذه الحالة ان تضغط على قضيب الرجل بأفخاذها ....

***



## الفهـــــــــرس





***

